
ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ
ОЛЕГ МАЛЬЦЕВ

ОЛЕГ МАЛЬЦЕВ

«ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ»

Язык книги: русский

Днепр
«Середняк Т.К.»
2017

Олег Мальцев

«Черная смерть»—Днепр: Середняк Т. К., 2017, — 190 с.

ISBN 978-617-7599-45-5

Книга является результатом исследований юридической экспертно-криминалистической группы и, по сути, является очерком юридическо-криминалистических исследователей. Автор акцентирует внимание на том, что фактически книга является справочником, и за любое иное использование содержащейся в ней информации ответственность возлагается на само лицо. По сути, книга содержит тезисы конспектов автора, составленных им на основе бесед и лекций преподавателя и исследователя Южноафриканской уголовной ножевой традиции мистера Джона Ллойда, их совместных тренировок и прежней практики автора работы с ножом. Фактически, в книге тезисами описана Южноафриканская уголовная ножевая традиция.

Уже в самом начале книги представлен вывод: «Южноафриканская уголовная ножевая традиция основана на обмане: как обмануть человека, чтобы он совершенно не понимал, что происходит?».

Описывая саму традицию, автор говорит: «По факту мы не называем какую-то технику техникой. Существует понятие течения. Как течет река? Есть одно течение, второе, третье... Есть базовое течение, среднее течение и течение более высокого уровня. При этом изначально в базе заложено 7 элементов».

Далее автор описывает этапы его знакомства с Южноафриканской уголовной ножевой традицией, в результате которого у него появлялось понимание специфики движений и перемещения, понятие о способах и углах нанесения ударов, куда наносятся удары и как прятать нож, какие двигательные реакции являются ненужными и от них следует избавиться, как и за счет чего нужно вкладывать массу в удар, какова тактика поведения в экстремальной ситуации, как изменяются намерения во время атаки, и какими тактическими особенностями обладает Южноафриканская уголовная ножевая традиция. В книге рассматриваются разные логические модели, способствующие быстрому обучению работы с ножом.

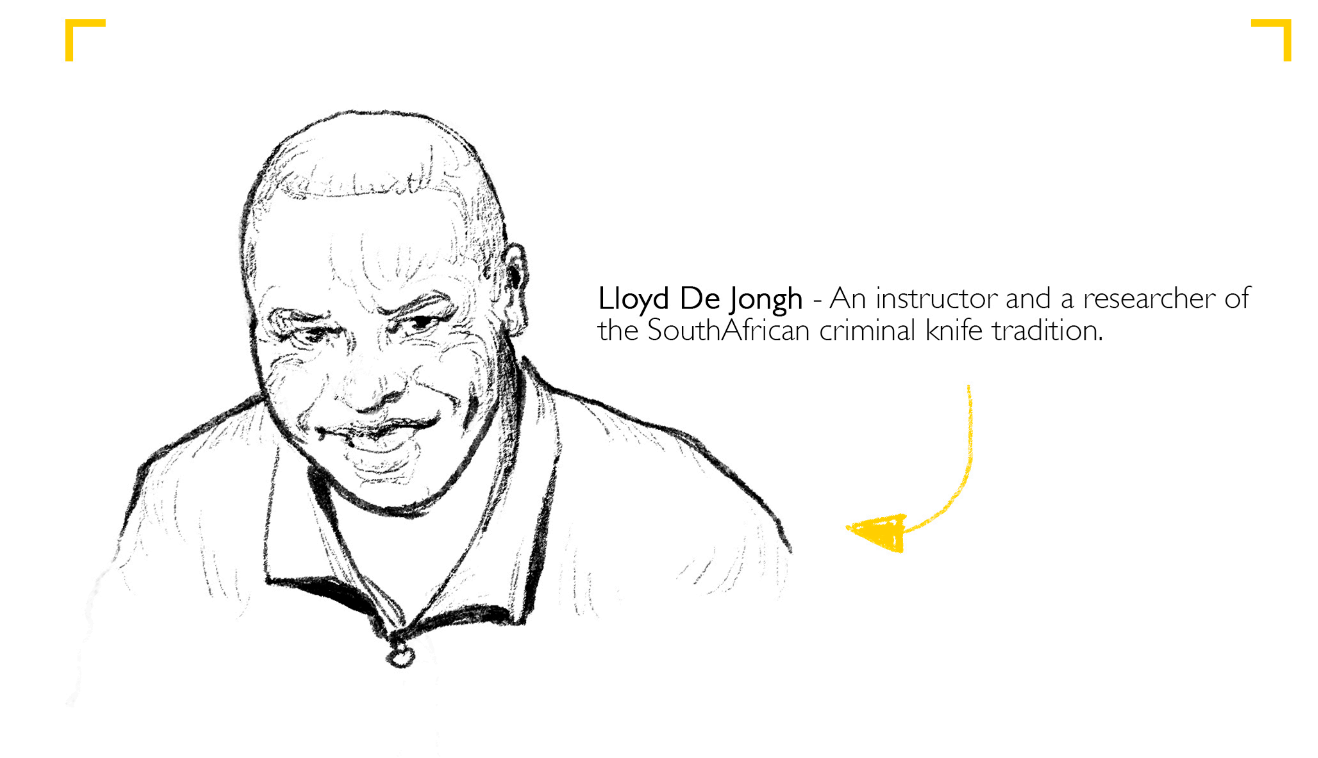
Автор упоминает и о таком стиле как «Пайпер». Цитируя мистера Ллойда, он пишет: «Изначально, до «Пайпера», существовал «Форм-стайл». Это формальный стиль, игра, которая была придумана в детской исправительной колонии. Она призвана выявить, кто первый заплачет, кто первый увидит кровь и поведет себя как-то не так, то есть спровоцировать и увидеть, как поведет себя человек в той или иной ситуации. А то, что изучаем мы, – это взрослая Южноафриканская уголовная ножевая традиция».

О теме одного из последних занятий с Учителем автор говорит: «Африканцы всегда атаковали с такой скоростью, что им не нужно было защищаться».



Книга является результатом исследований юридической экспертно-криминалистической группы (очерк юридическо-криминалистических исследователей). Это результат научного исследования юристов и криминалистов в рамках их профессиональной деятельности. Использование книги иным способом кроме как справочного материала возлагает ответственность за использование этих данных на само лицо.

The book is the result of the research of legal experts and criminalists group (an essay of legal and criminologists researchers). These are results of lawyers' and criminologists' research work in the framework of their professional activity. Usage of the book in any other way, other than as a reference, makes one responsible for the usage of the data.



Lloyd De Jongh - An instructor and a researcher of the SouthAfrican criminal knife tradition.

В этой книге я буду описывать тезисы нашего первого знакомства с мистером Лойдом и обзорной беседы о Южноафриканской уголовной ножевой традиции.

Тезисы - это как бы напоминание как мы двигались, далее я напишу тоже самое, но уже как это я понимаю и как я вижу это в книге.
Так же задам вопросы которые, напрашиваются исходя из тем разговора.

И так пишу первый раз, как это было, то есть это содержание моих конспектов и заметок которые я делал по ходу наших занятий с мистером Лойдом, наших тренировок и анализа своих движений и прежней практики работы с ножом.

Мальцев О.В.

ЗНАКОМСТВО

Основной критерий основан на системе восприятия – то, как человек нас воспринимает. А именно – задача его обмануть, одурачить. То есть он реагирует на то, что на самом деле не происходит, поэтому все технические элементы, которые я провожу, основаны именно на этом методе. Человек реагирует, действует, на то, что он видит, а видит он не то, что я делаю.

Вывод – Южноафриканская уголовная ножевая традиция основана на обмане – как обмануть человека, чтобы он совершенно не понимал, что происходит.

В южной Африке, обратные хват - это единственный способ держать нож, вы никогда не увидите других.



Удары - это почти всегда импровизация. Двигаясь с ножом, мы всегда создаем определенные прорехи, как бы дыры. Человек постоянно пытается за тобой поспеть, сфокусироваться, прежде чем что-то сделать, а в это время тебя уже нет. И когда он переключается с одной позиции на другую, в этот момент ты его бьешь и на этом бой заканчивается.

Технических элементов, как таковых нет, они все придумываются на ходу, техника развивается мгновенно. В среднем – очень сильными движениями. Вот один из них. Это прямой удар. Во всей системе только один прямой удар. Это колющий удар ножом. Во всей так называемой «технике». Самое главное это 7 элементов. Главное - это рождение удара, вот этого технического подхода – уже во время самой боевой ситуации. По факту мы не называем какую-то технику техникой, у нас существует понятие течения. Как течет река, есть одно течение, второе, и третье… Есть базовое течение, среднее течение и более высокого уровня течение. При этом изначально в базе лежит 7 элементов.

ЗНАКОМСТВО

1 В начале мы рассматривали систему движений и мистер Лойд , рассказывал что он учит ходить в самом начале , то есть по сути наша первая беседа была своеобразным ***обзором системы***



2. Далее мы говорили о углах нанесениях ударов , о техническом элементе вращения лезвием по кругу , как часы , что по мнению мистера Лойда позволяет найти мишень и выбрать угол нанесения удара. Так же мы разбирали движение лезвия ножа верх и вниз, что по мнению мистера Лойда так же позволяет выбрать угол нанесения удара. Мы разбирали как прятать нож, Лойд показал технический элемент под название мерцание, далее мы разбирали перекладывания ножа из руки в руку во время нанесения ударов и без ударов разными способами



Первое, с чего мы начинаем обучение – переучиваем человека ходить. Смотрим на то, как он ходит, и учим его ходить по-другому потому, что это связано с балансировкой и координацией. Это первое.
Второе - концепции для наилучшего понимания. Стандартный удар обратным хватом это не технический элемент. Фокус человека на ноже, а на самом деле атака идет с руки сзади. Все кроется в обмане. Почему это именно так? Потому что это наилучший способ скрыть свои намеренья. Обман происходит за счет вращения ножа, за счет угла нанесения удара, изменения угла попадания клинка в мишень, мы можем обмануть человека - можем в любой момент времени убрать нож и не ударить, а можем изменить траекторию и глубину самого пореза. Мы можем ударить в глаз, можем в шею, а можем и в плечо. То есть по факту, то, что человек видит, он смотрит на нож, и то, что он видит, оказывается не тем, что происходит на самом деле.

Даже если атака провалится, то при помощи другой руки я всегда его смогу прирезать. Суть в том, что все внимание человека на ноже, и все удары, которые мы осуществляем, исключительно для управления его вниманием. Мы же следим за своими коленями, за своим движением ног, за тем как двигается весь наш корпус, плечи и все остальное. Мы за счет тела можем нанести удар, и если провалится наша атака, если рукой не получится, то уж ножом доработать с этого расстояния все равно можно.

В Африканской уголовной традиции всего один удар.

ЗНАКОМСТВО

3. Далее мы разбирали три удара , сверху, сбоку, и с другой стороны

4. Далее Мистер Лойд описал второй этап обучения - это работа с суставами , работа с запястьями и умение прятать нож



Первое – мы **начинаем работать с запястьем**. После того, как мы научим человека **ходить**, мы учим его **работать со своими суставами,** со своими **запястьями**. То есть, движения должны «плавать», перетекать из одного в другое.

Основную задачу будут выполнять руки. То есть в большей степени работают именно они. Это то, что человек воспринимает, и это то, что позволяет вам воспринимать. На втором этапе я учу ощущать - чувственное мировосприятие. Я добиваясь того, что люди начинают понимать, что происходит: что на них идет и от них идет.



5. Далее мы изучали раздел исправления двигательных реакций и освобождение от ненужных привычек

Я часто работаю с людьми связанными с плоскостью безопасности. И на своих занятиях не ключевое внимание, но достаточно много времнени я уделяю тому, чтобы **позволить обойти, сгладить, или разрешить проблему двигательных и ненужных реакций,** которые мешают при обучении. Если коротко говорить, самое главное – мы не можем построить что-то более изящное, рабочее, сложное, на базу нерабочей двигательной основы. Поэтому сначала нам надо разобраться с нерабочим, а потом уже достраивать рабочее.

6. Далее мистер Лойд описал раздел как мы учимся вкладывать всю массу в удар разными способами, за счет поворотов, за счет ног и за счет скручиваний.



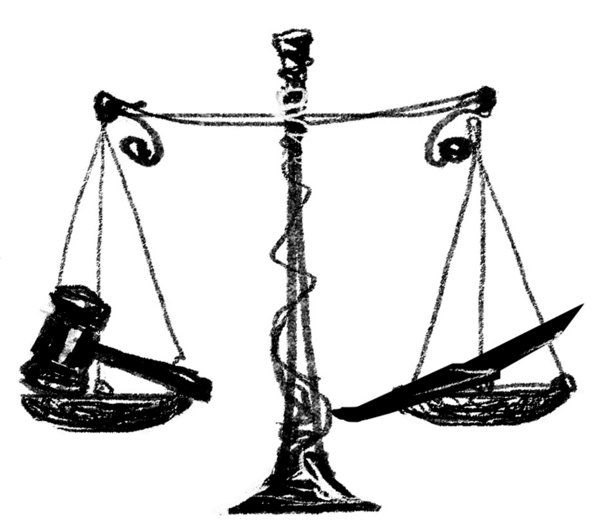
То, что я использую, не касается рук, локтей, и всего остального. Мы используем массу всего тела, потому что на то есть причина. Когда я бью кого-то, я бью на основании причины. Это тоже самое, если вы достаете пистолет. Вы же не достаете его для того, чтобы людей попугать. Вы достаете его для того, чтобы выстрелить, и попасть в цель.

Еще раз, если вы используете свою руку, а ваше тело стоит, ваш противник вас обнаружит, потому что у вас рука движется. Но если я работаю так, что мое тело в движении, он движется на меня, а моя масса навстречу ему, его это остановит. А если я не буду двигаться, он меня собьет. Моя масса бросается в него, я кидаю в него свою массу. При этом удар осуществляется за счет массы или за счет перемещения ног в зависимости от ситуации. Это зависит от того, что делает противник, от того что делаю я.

Двигаемся дальше.
Подход такой – после того, как мы разобрались с работой запястьем, мы движемся к локтю… Мы их разрабатываем для того чтобы мощно наносить удары в дальнейшем.

ЗНАКОМСТВО

*7. Далее следовал раздел тактика поведения в экстремальной ситуации, как не дать себя ударить, о важности юридической подготовки.
Также шла речь о разных специальностях применяющих оружие: гражданский человек, полицейский, военный.*



Следующая цель, после того, как мы поработали с ножом, откладываем его в сторону. Мы должны поработать с противником, с тем, что идет на нас. Мы **учимся уходить от удара, принимать, останавливать, обманывать,** для того, чтобы мы поняли, что можем справиться с чем угодно: и с ножом и без ножа. Нам должно быть не важно, что вообще идет на нас, потому что когда мы видим нож, мы понимаем, что это опасно.

Движение и восприятие нельзя отделять друг от друга. То, что мы видим, превращается в то, что мы делаем. А то, что мы делаем, влияет на то, что мы видим. Суть в том, что на начальном этапе я учу людей понимать, что надо как-то реагировать, когда на тебя нападают. Для любого человека – неожиданность, когда **он видит кого-то вооруженного при этом сам человек не вооружен**. Вот в эту первичную секунду, когда все происходит, человек должен знать, что ему делать: увеличить дистанцию, чтобы появилось время, вытащить свое оружие, вытащить совой нож, как-то отреагировать. И все это для того, чтобы его в это время не ударили.

Безусловно важна скорость и способ доставки ножа, однако самое главное – это выиграть время. **Прекратить его атаку, за счет своих собственных действий и выиграть время.**
Очень важна юридическая подготовка. Человек, достающий нож, или другого рода оружие, должен понимать, что он действует верно, в том числе с юридической точки зрения.
Есть 3 категории людей: гражданское лицо, военный человек, и полицейский.
Эти 3 категории людей действуют по-разному, поэтому все зависит, с точки зрения обучения, какое оружие у нас есть и где оно хранится.

При этом сам тип ножа не имеет значения, как правило используется самый дешевый, за 2 доллора.

Они бьют в лицо, **бьют только кончиком ножа, так как сам нож не острый**. Если у вас хороший нож, это еще более опасно.

Я вообще могу использовать пульт. Я более заинтересован в восприятии движения, я должен видеть ваши глаза, управлять вашим восприятием. Мне важно как я двигаюсь для того, чтобы остановить ваши атаки. Вот что важно.



8. Далее мы говорили о работе с палкой , что ,что бы научится работать с ножом (логическая модель) нужно понять сначала удары палкой , так как движения в Южноафриканской уголовной ножевой традиции в том числе имитируют удары палкой. Далее мы рассматривали логическую модель работы щитом и копьем , что так же в последствии превращается в технику ножа уголовной традиции.



В африканской традиции удар ставится посредством игры. Нет формальной тренировки. Движение – это часть культуры. Большинство движений построены на работе с палкой и копьем. Представьте что это палка. Удары, движения такие же.
Точно так же, как если бы у вас вместо ножа было копье и вместо второй руки - щит. В нашей культуре копье и щит до сих пор используется, как элемент культуры. То же самое, что работа с мишенью, что с ножом, что с копьем. Они даже не осознают, что они это делают. Не говорят, что сейчас будут работать с палками, так ого нет. Они просто играют - это культура.

ЗНАКОМСТВО

В процессе атаки я могу передумать и убрать нож в последний момент. А соответственно, это уже будет другой удар. Вместо ножа может использоваться локоть, рука и т.д. Это то, что вы решаете в последний момент – убивать или останавливать человека.

9. В следующем разделе мы обсуждали изменение намерений в момент атаки, изменения угла атаки и точек приложения усилий
(был такой тезис: Вы решаете убивать или останавливать)

В африканской уголовной системе не так много элементов, их очень мало. То, что человек знает, 80% вообще выбрасывается в сторону. Я все собрал, перебрал, выкинул, и оставил 7 зерен. О них мы сейчас и говорим.

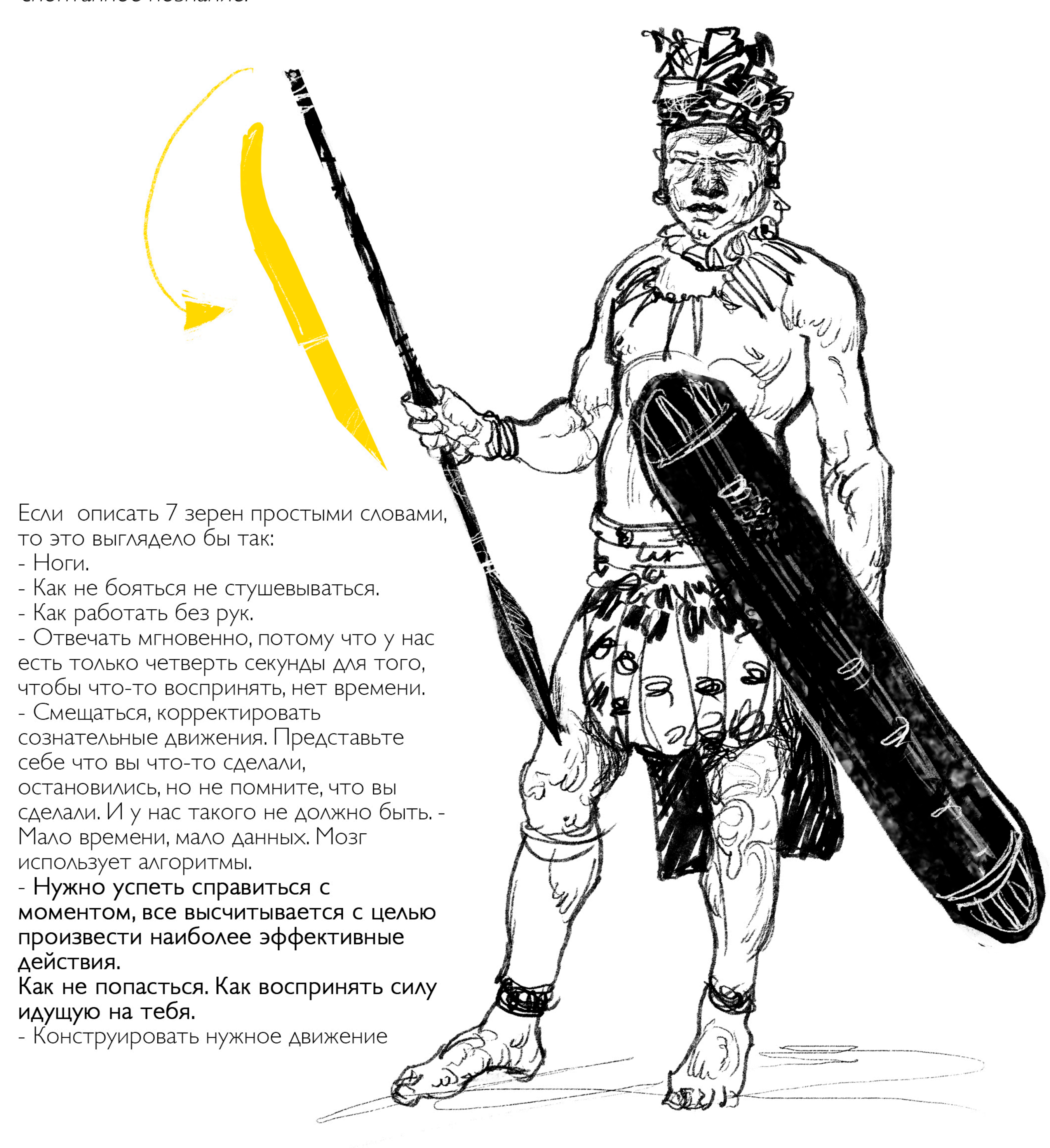
10. Далее мы говорили о том, что надо научится ставить человека между двух рук и заходить ему за спину, ставить между ножом и ударом рукой или иным техническим элементом. Здесь, мы так же обсуждали, что надо научится исчезать для противника…

Важно ваше положение. Я учу заходить в сторону – за спину, или стоять сбоку. Я учу людей постоянно двигаться вокруг мишени, учу исчезать. Когда он пытается двигаться, я блокирую его своим телом. Смещение происходит за счет ног и движения тела, при этом противник следит за ножом, а я вот время уже сзади. Нужно постоянно двигаться, так как он пытаясь заходить назад, не может, так же как и быть сбоку он тоже не может.

одно из важных положений в Африканской ножевой системе - это отсутствие иерархии, нет порядка. Нет идеи, принципа. Все зависит от ситуации.

- Позиционирование, работа с мишенью. Когда ты видишь своего оппонента, и он что-то делает, нужно как остановить его движение. Нужно принимать сознательное решение, а не действовать бездумно. То есть, как ты будешь действовать, как принимать решение.

11. И в заключении первой беседы мы говорили о том, как работать с мишенью, как принимать решения, что такое особенная тактика Южноафриканской ножевой уголовной традиции. А так же мы затронули впервые тему: что такое спонтанное познание.



Если описать 7 зерен простыми словами, то это выглядело бы так:
- Ноги.
- Как не бояться не стушевываться.
- Как работать без рук.
- Отвечать мгновенно, потому что у нас есть только четверть секунды для того, чтобы что-то воспринять, нет времени.
- Смещаться, корректировать сознательные движения. Представьте себе что вы что-то сделали, остановились, но не помните, что вы сделали. И у нас такого не должно быть. - Мало времени, мало данных. Мозг использует алгоритмы.
- Нужно успеть справиться с моментом, все высчитывается с целью произвести наиболее эффективные действия.

Как не попасться. Как воспринять силу идущую на тебя.
- Конструировать нужное движение

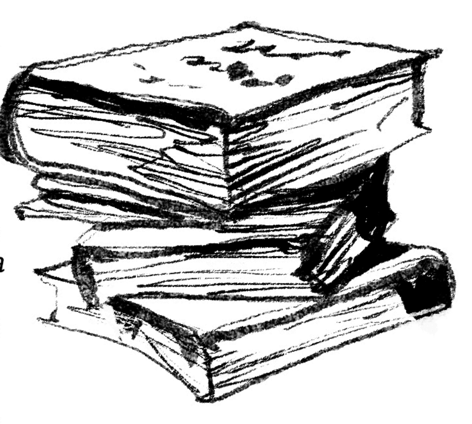
ЗАНЯТИЕ №1

1. Первое что мне было предложено во втором блоке, это изучить книгу и фильм к этой книге написанный немецким коллегой.



Содержание книги и фильма:

1. Мерцающий клинок
2. Движение по два щелчка по квадрату ножем
3. Повороты запястьем с ножом по кругу
4. Две логические модели гремучая змея и кобра, стойка стремящаяся к ногам вместе, подобно телу змеи
5. Упражнение на открытие и закрытие со щитом и копьем
6. Движение плечами, руки для тренировки опускаем вниз. Потом работаем с поднятыми руками.
7. Волна корпусом.
8. Карданный подвес.
9. Модель тигра преследующего свою жертву, при вращении плечами
10. Рамка, модель работы с палкой, щитом и копьем
11. Два основных удара сверху вниз и сбоку
12. Перекладывание ножа из руки в руку
13. Когда движение вперед - назад это преимущественно удар сверху (может под углом) - это мой вывод таких выводов в книге нет. Когда происходит вращение, удар преимущественно с буку, но все может быть и наоборот, здесь я для себя квалифицировал первый уровень введения заблуждения противника.
14. Удар сверху вращая две руки в плечах
15. Я так же для себя сделал вывод, что чаще всего удары палкой, это удары сбоку или под углом, модель же щита и копья, чаще всего реализует замысел удара сверху или под углом, может быть все и прямо до на оборот, ввод на сцену еще одной логической модели с палкой, как мне видится также для противника является дополнительной системой дезориентирования (что ему не добавляет простоты и оптимизма)
16. Модель тяготения к земле, при ударе превратится в пружину и выстрелить, как змея.
17. Далее в фильме представлены тренажеры на которых отрабатываются удары. Палка для точности попадания, шина для постановки силы удара рукой, лапы для отработки техники в движении, партнер для живой работы с противником тупым металическим клинком
18. Так же в конце показаны методы и особенности способов создания пространства в бою, там где его нет



ЗАНЯТИЕ №1

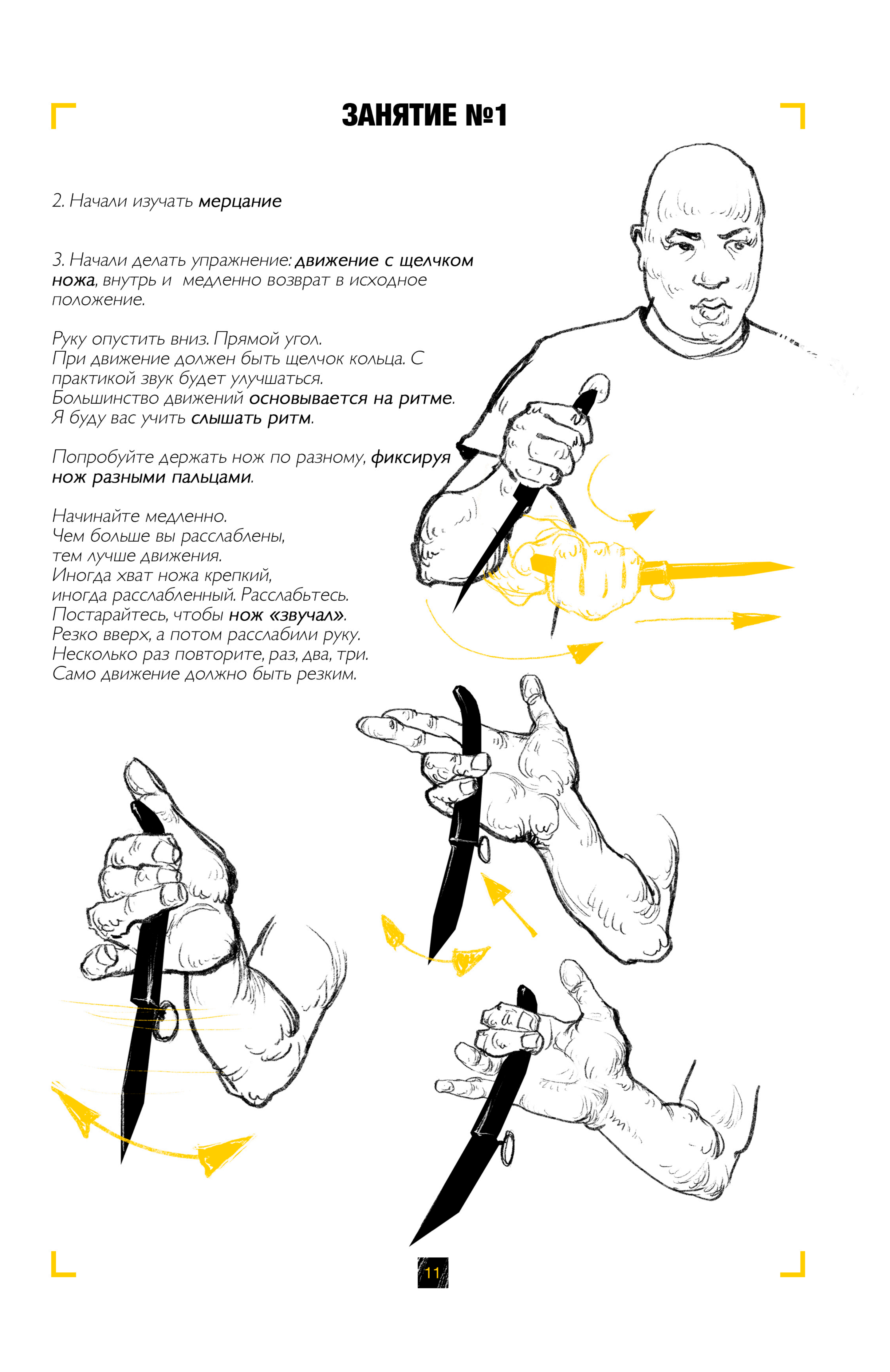
2. Начали изучать **мерцание**

3. Начали делать упражнение: **движение с щелчком ножа**, внутрь и медленно возврат в исходное положение.

Руку опустить вниз. Прямой угол.
При движение должен быть щелчок кольца. С практикой звук будет улучшаться.
Большинство движений **основывается на ритме**.
Я буду вас учить **слышать ритм**.

Попробуйте держать нож по разному, **фиксируя нож разными пальцами**.

Начинайте медленно.
Чем больше вы расслаблены,
тем лучше движения.
Иногда хват ножа крепкий,
иногда расслабленный. Расслабьтесь.
Постарайтесь, чтобы **нож «звучал»**.
Резко вверх, а потом расслабили руку.
Несколько раз повторите, раз, два, три.
Само движение должно быть резким.



ЗАНЯТИЕ №1

*4. Далее мы делали упражнение для понимания того что **удары могут наносится запястьем, при участии предплечий, и плеча***

Вращайте запястье, в то время как ваш локоть движется к телу.
Нужно, чтобы он просто двигался в бок по вращению. Вращаем не тело, а локоть и запястье.
Нужно будет поработать над запястьем.

Мы начинаем с запястья, потом локоть, потом плечо, и затем перейдем к более крупным движениям. Но **начинаем с запястья**.



*5. Следующее упражнение - **описание окружности, лезвием ножа.***

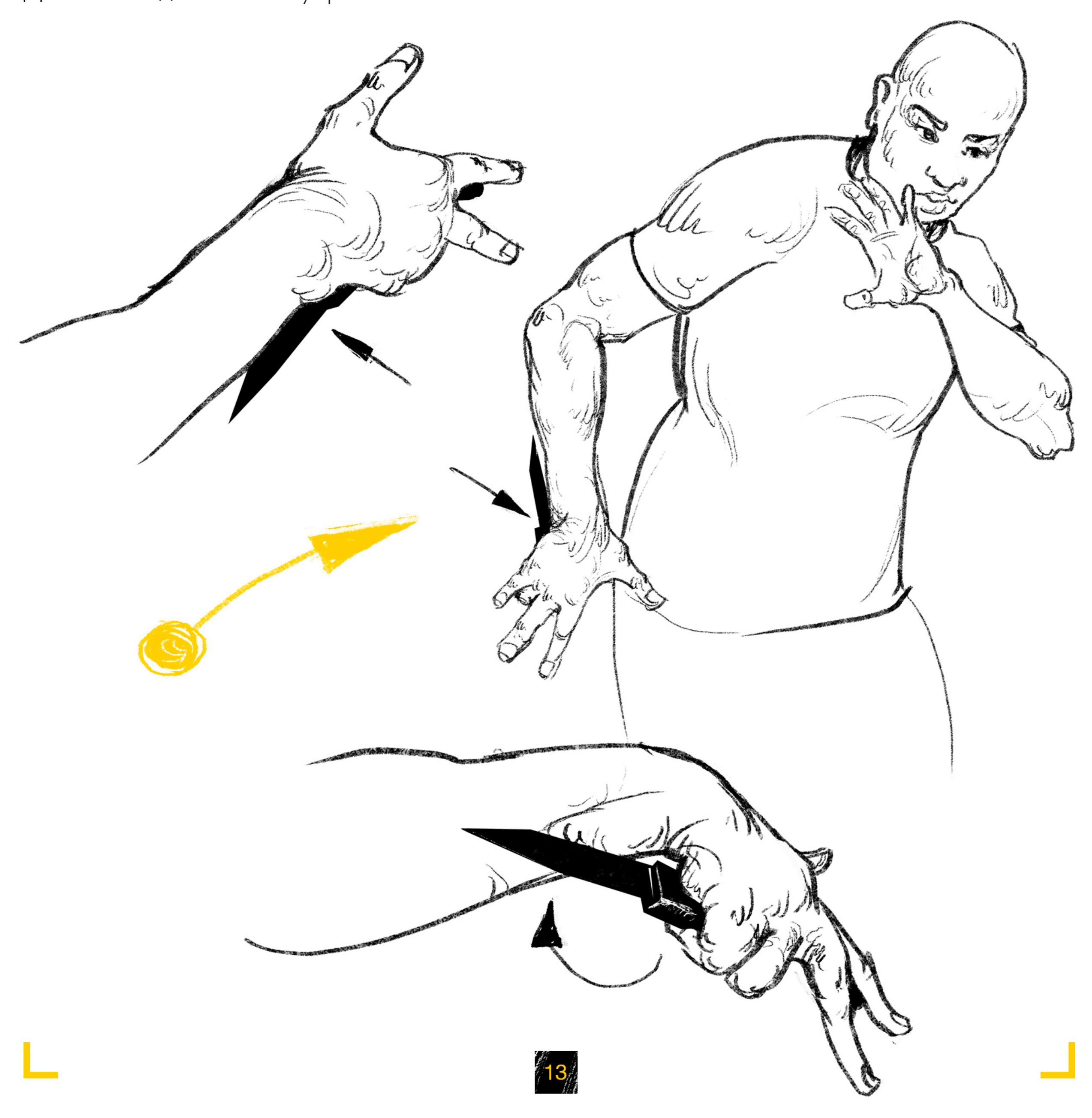
Замедлитесь, и **опишите окружность ножом.**
Вначале мы будем проделывать движения более медленно, чтобы они были плавными, а потом будем переходить к более быстрым.

6. Далее мы изучали в чем разница, между европейской традицией и африканской (обсуждали модель, где нож прячется сзади или сбоку)

На Востоке мы привыкли стоять позади ножа – сначала нож, а потом мы. **В Афинской системе вы защищаете нож**. Это другое отношение к ножу.
В Южной Африке ключевое отличие в том, чтобы **путать и обманывать своего противника, пряча нож и защищая свой нож.**

Нужно научиться двигаться, нож обычно припрятав. И мы будем учиться - как быстро менять руки с ножом.

Разные удары, но какой бы ни был удар, самое важное – это способность контролировать свое запястье. Мы будем учиться вот таким движениям. Это движение называется – кручение. Можно перевести в более крупное движение с большей амплитудой. Движение идет извне внутрь.



ЗАНЯТИЕ №1

7. Далее мы изучали реализацию ***модели щита и копья.*** *В чем суть разницы между европейской и африканской традицией,* ***перекладывание ножа из рук в руку и замена в разных руках щит на копье и копье на щит***

Вы поймете, что движения с ножом практически такие же как с пустыми руками. Мы будем еще работать с палкой, и вы обнаружите, что это не палка, а продолжение вашей руки.

8. Повтор упражнения ***вращения ножа****, только теперь вращается, не запястье а предплечья.*



9. Далее мы обсуждали, что у каждого своя техника Южноафриканской уголовной ножевой традиции, и у меня будут отличия в силу моего телосложения и психофизиологических характеристик, и все что объединяет людей, это единое понимание техники и природы движений

Все дело в росте, размере человека и его физиологических особенностей.
Если вы до этого были боксером, то ваши движения будут более похожи на бокс. Если вы занимались карате, то соответственно на основу карате примешивалась бы это система. То есть, у двух людей не будит двух одинаковых движений. Каждый человек разрабатывает свой способ восприятия, у него своя конструкция, свой способ мышления и так далее…

Если мы возьмем какую-нибудь банду из Кейптауна, то в среднем, в банде 10 человек. Каждый имеет в базе 3-4 движения, некоторые из них похожи. У меня заняло 12 лет, чтобы собрать всю эту систему и привести ее в порядок. Поэтому та стадия, на которой вы сейчас находитесь, мы изучаем движения самые простые и чистые, с которых мы и начинали. Но вы должны понимать, что у каждого человека будут какие-то отличия в зависимости от его конструкции, его размера и объема.

10. Далее мы обсуждали тренировку с палкой, что необходимо представить себя в очень сжатом пространстве и переложить движение палки на движение ножа
Размер палки около метра, а с другой стороны подойдет любая палка. Мы будем учиться переходить от больших движений до более сжатых на малом пространстве.

11. Упражнение открытие и закрытие со щитом и копьем

12. Модель: «Щит, Копье и палка», повороты на щиколотках

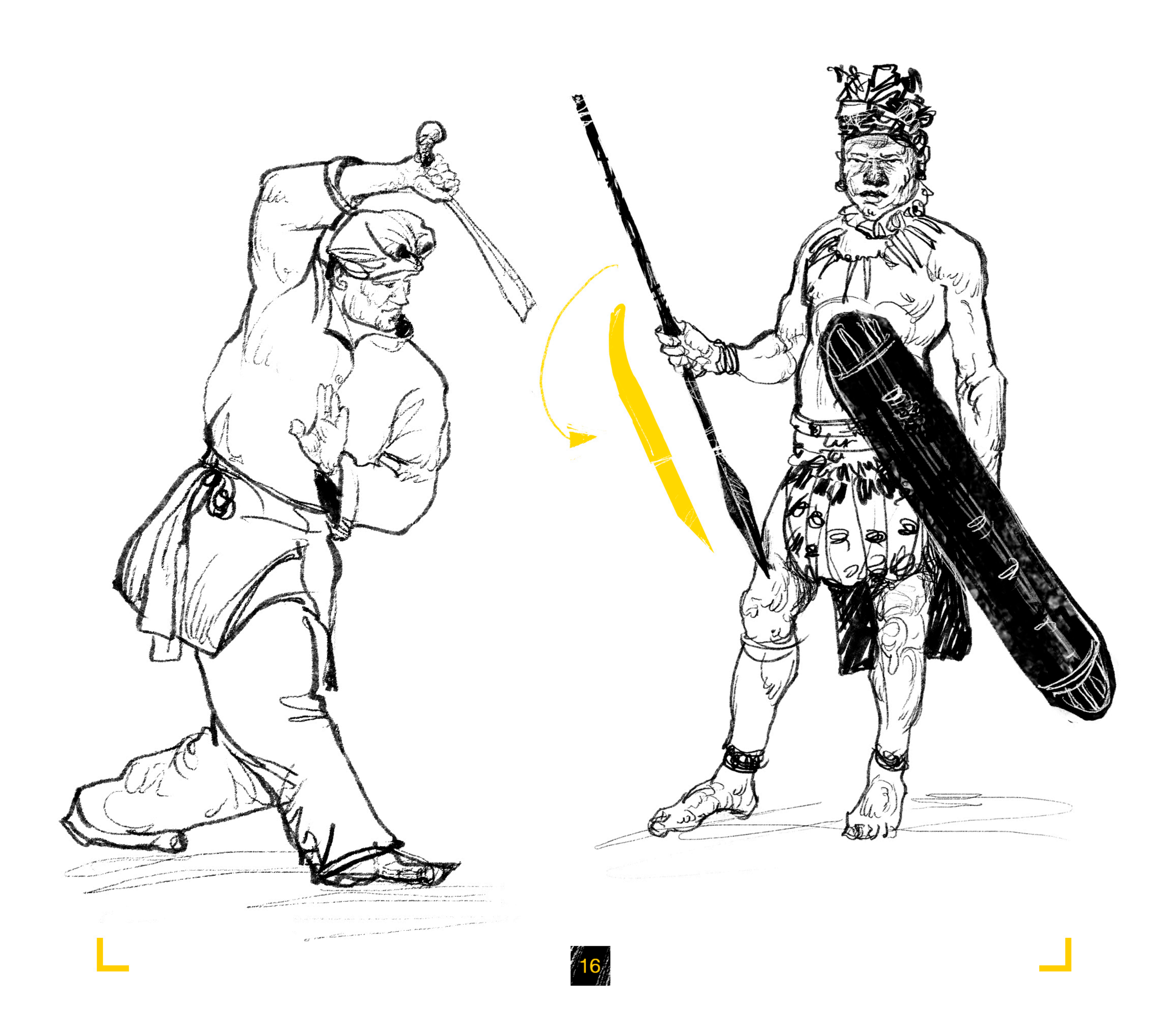


Движения связаны с танцами.
Если вы посмотрите,
как чернокожий человек
двигается в Африке, как он танцует.
Эти движения конечно очень сложные.
Во-вторых черные пользуются палкой и копьем. Представьте себе щит и копье, или палку. Вот щит и копье – показывает движение с копьем. Во всем остальном мире они двигаются более резко, а здесь - плавно, движения задействуют амплитуду всего тела.

13. Далее мистер Лойд рассказывал мне удаляясь в историю, что по общей теории соединились три вещи: бокс, нож и палка, а логической моделью была палка, копье и щит. Есть мнение, что на все на это оказал влияние «Силат» - разновидность филиппинского воинского искусства и возможно другие индонезийские направления…

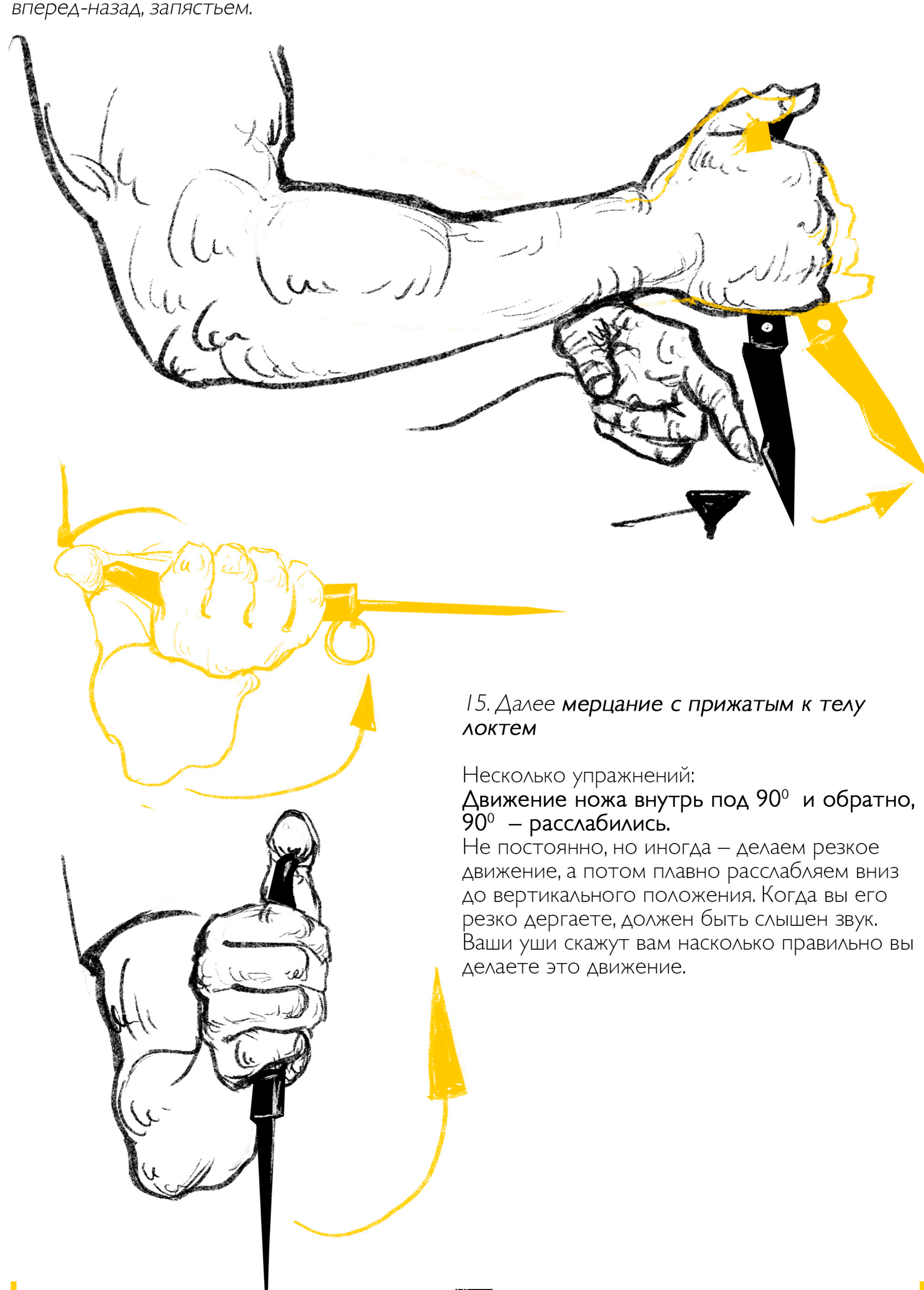
Когда чернокожих в Африке победили британцы. Датчане привезли а Африку с собой индонезийских рабов. В тюрьме они встретились. **Если говорить о Африканской системе, то индонезийцы, которые занимались «Силат» привнесли что-то свое, у африканцев была традиция работы с палкой, и также в тюрьме был популярен бокс.** Именно таким образом 3 вещи смешались в одну.

«Силат» - это вид филиппинского единоборства. Чернокожие в качестве оружия имели щит, палку и копье, у них никогда не было ножей. В то время, как у индонезийцев были ножи. Все вещи перемешались, и палка слилась воедино с ножом. Вы бьете кого-то как будто с палкой, но при этом ножом, пытаетесь пробить противника палкой.



ЗАНЯТИЕ №1

14. Следующее упражнение - движение лезвия вперед-назад, запястьем.



15. Далее ***мерцание с прижатым к телу локтем***

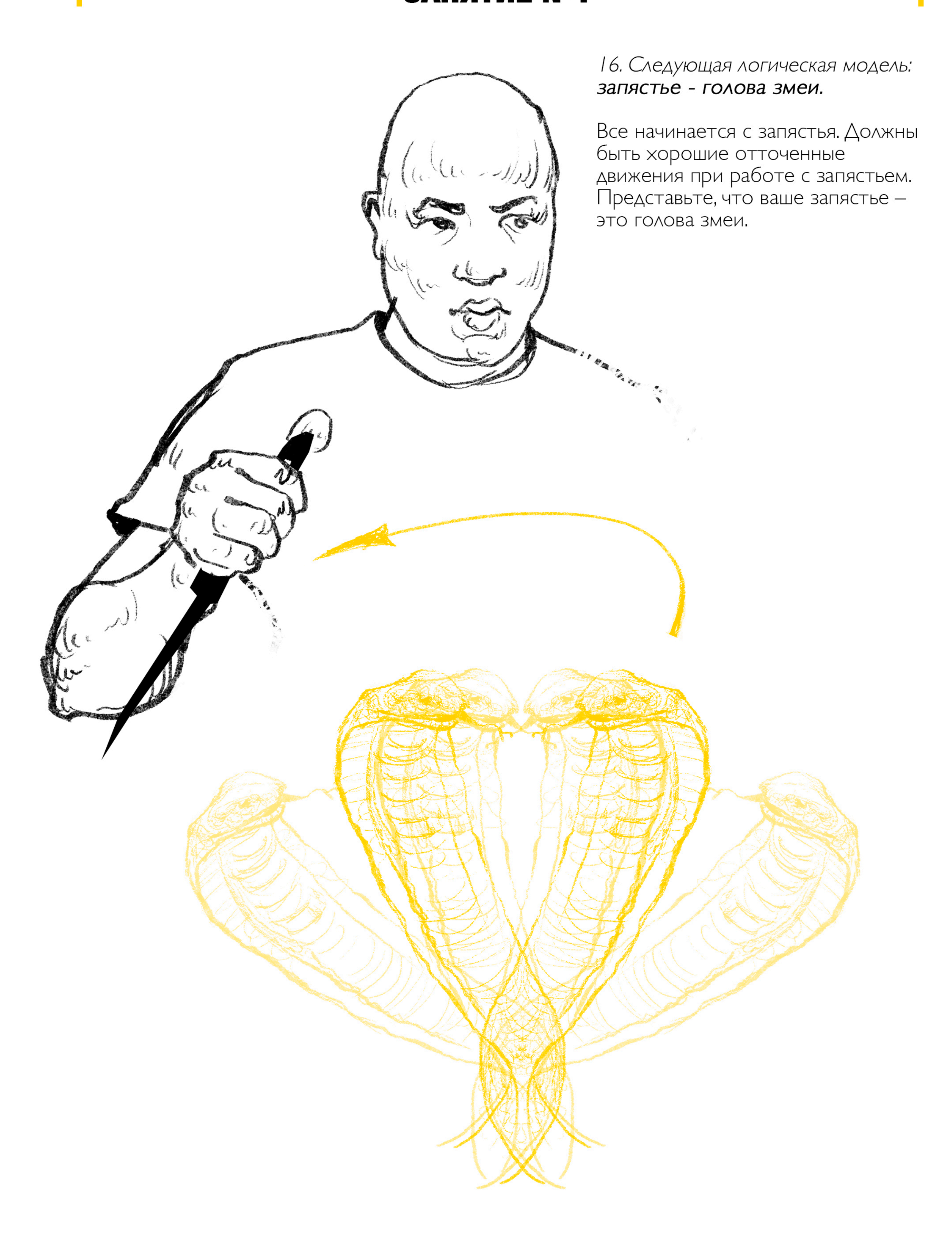
Несколько упражнений:

Движение ножа внутрь под 90^0 и обратно, 90^0 – расслабились.

Не постоянно, но иногда – делаем резкое движение, а потом плавно расслабляем вниз до вертикального положения. Когда вы его резко дергаете, должен быть слышен звук. Ваши уши скажут вам насколько правильно вы делаете это движение.

16. Следующая логическая модель:
запястье - голова змеи.

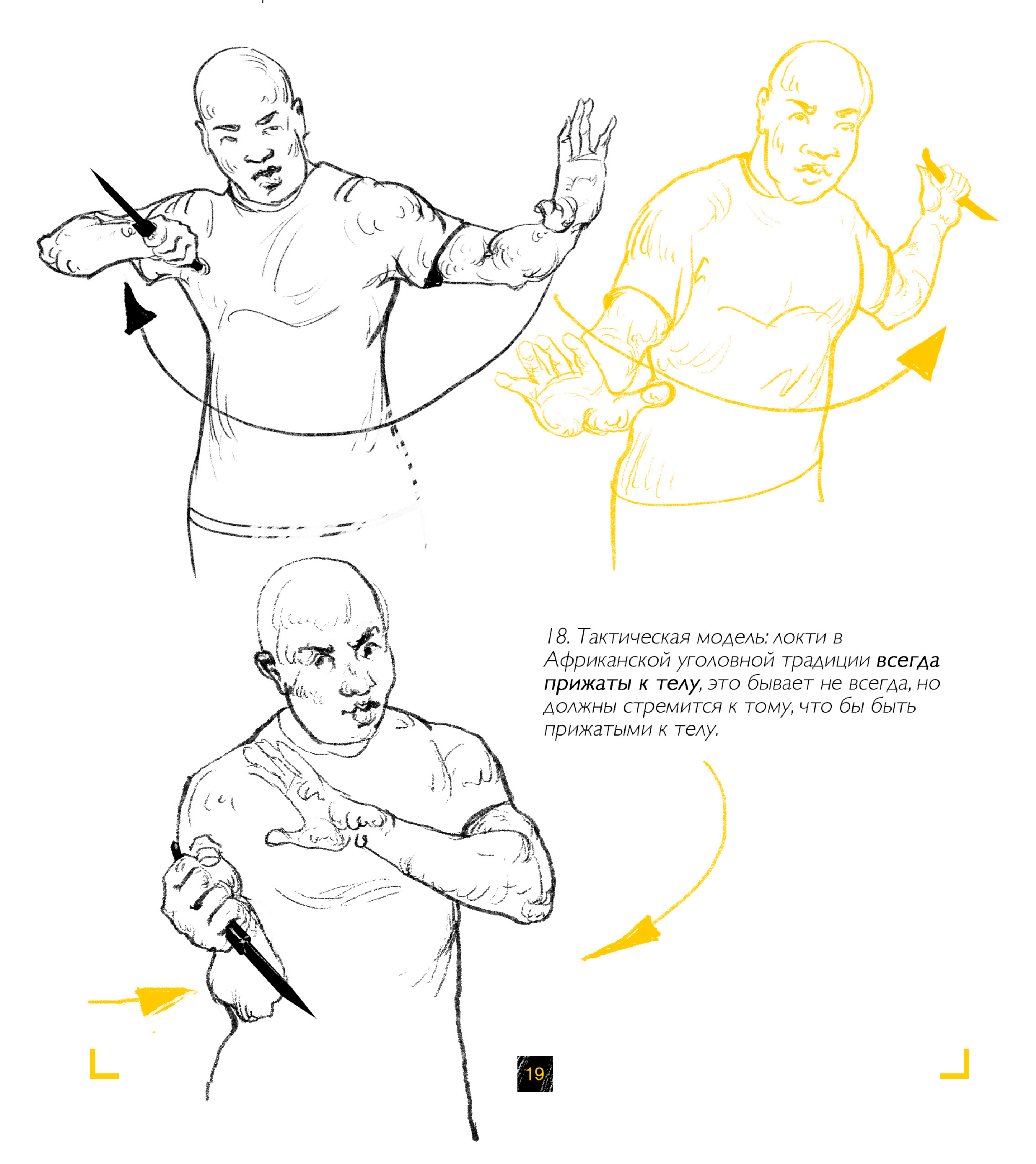
Все начинается с запястья. Должны быть хорошие отточенные движения при работе с запястьем. Представьте, что ваше запястье – это голова змеи.



ЗАНЯТИЕ №1

17. Перекладывание ножа при вращении лезвием по кругу, из левой руки в правую руку, при этом мистер Лойд говорил что ***25% надо работать левой рукой, а остальные 75% правой.***

Не обязательно работать одной рукой, нужно менять руки и полезно пробовать перекидывать из руки в руку нож. Если вы левша – 25% времени тренировки левой рукой, большая часть – правой.

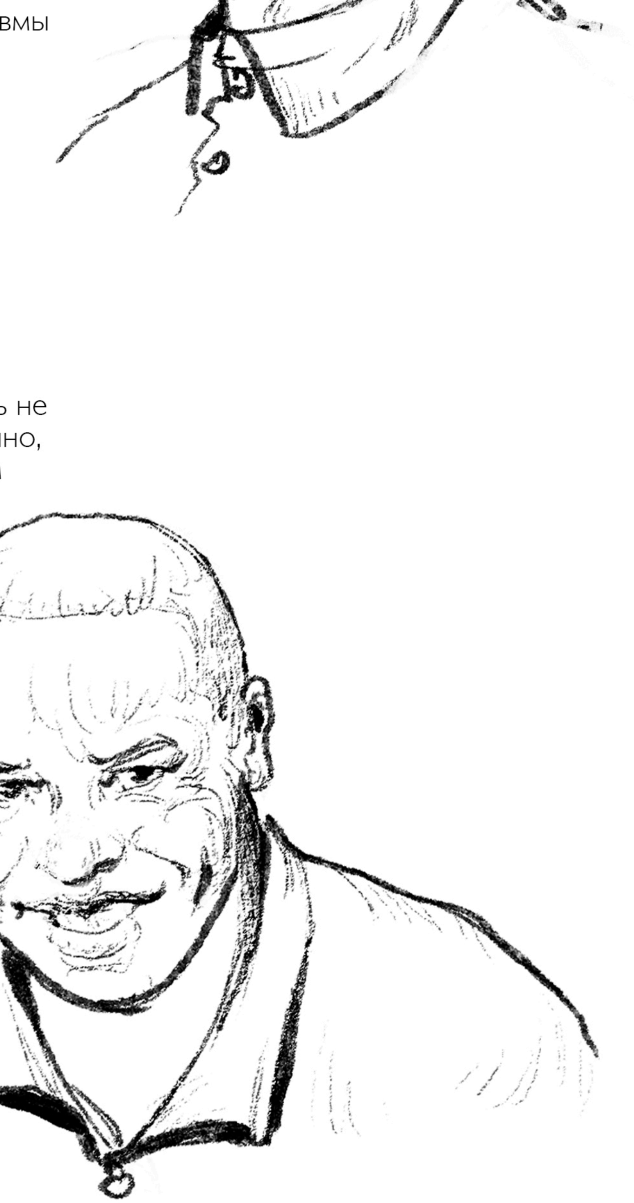


18. Тактическая модель: локти в Африканской уголовной традиции ***всегда прижаты к телу****, это бывает не всегда, но должны стремится к тому, что бы быть прижатыми к телу.*

ЗАНЯТИЕ №2

Тезисы третьего блока :

1.Мы начали разговор с некой системы «поток» (есть книга и целый плейлист на ютубе), Мистер Лойд говорил , что очень важно иметь сильные и гибкие запястья для того что бы эффективно работать с ножом, так же эта система решает много других задач, освобождает человека от травм и т. д.



Когда я учился на инструктора, у меня были травмы по началу. Но когда меня познакомили с этой системой, я смог убрать свои проблемы, и благодаря этой системе движения стали более плавными.

Я излечил свои травмы, и освободился от боли благодаря этой системе.

Необходимо добиваться большей плавности и «мобильности» в запястьях. К примеру работа пальцами, так чтобы каждый палец мог работать не зависимо от других. Если бы вы играли на пианино, и чем чувствительнее у вас были бы пальцы, тем продуманней и мягче движения, тем более подвижны ваши запястья, и тем больше амплитуды в движении у вас будет. Я учу своих студентов тому, как лучше двигаться. И как раз эта система позволит это все сделать.

ЗАНЯТИЕ №2

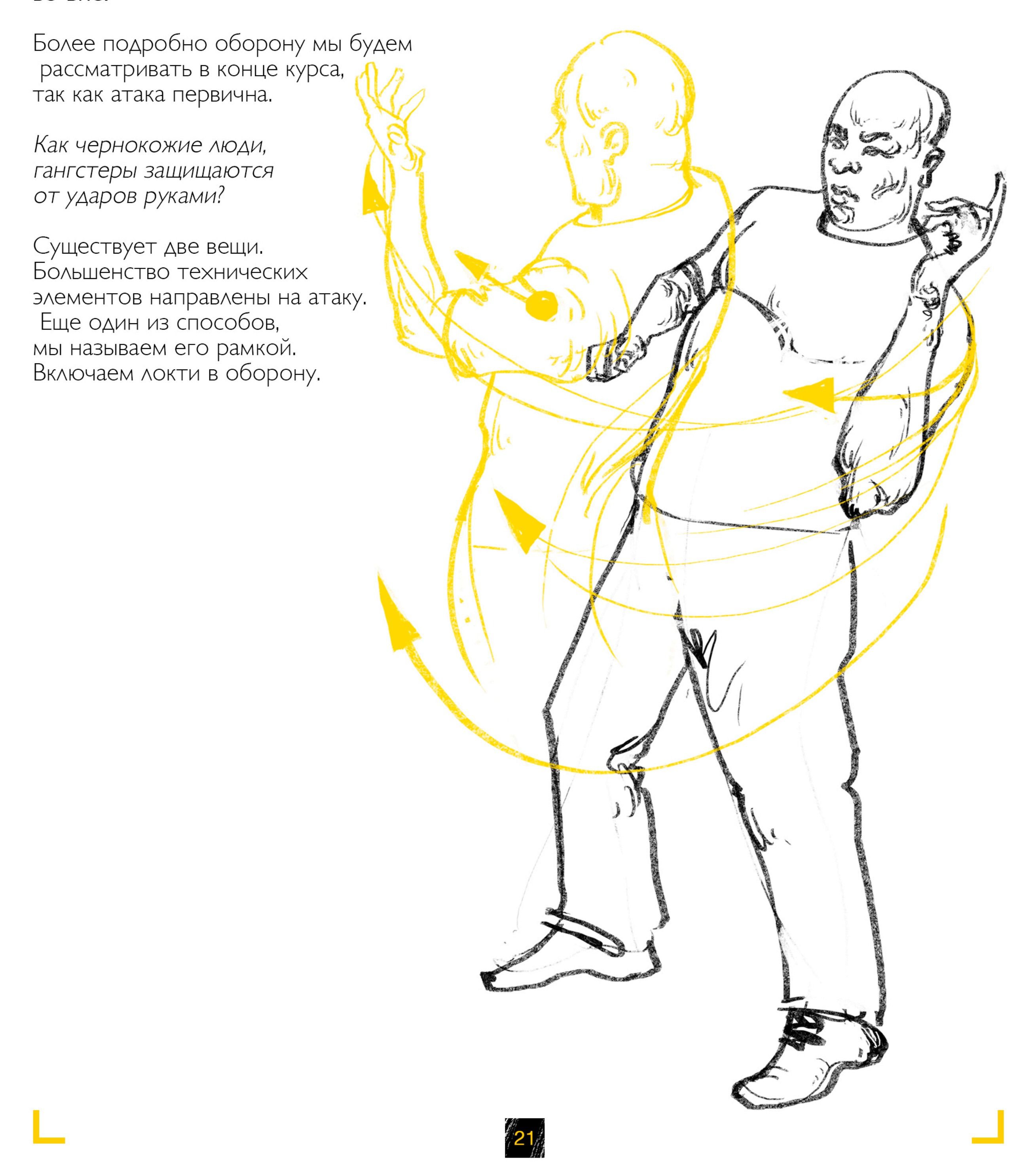
2. Далее мы говорили как защищаться от ударов руками и ножом. Атака - это защита, защита это атака, нет не защиты - нет атаки. Мы стремимся только к атаке.

Есть первый принцип – это **наступление, защита - это наступления**. Движений оборонительного характера очень мало, и они похожи на атакующие.
Атака идет, вы вворачиваетесь против атаки и блокируете ее. Что мы делаем – задняя часть плеча, как будто врезается и выталкивает человека. Нам нужно **вкрутиться и выкрутиться во вне.**

Более подробно оборону мы будем рассматривать в конце курса, так как атака первична.

Как чернокожие люди, гангстеры защищаются от ударов руками?

Существует две вещи. Большенство технических элементов направлены на атаку. Еще один из способов, мы называем его рамкой. Включаем локти в оборону.



ЗАНЯТИЕ №2

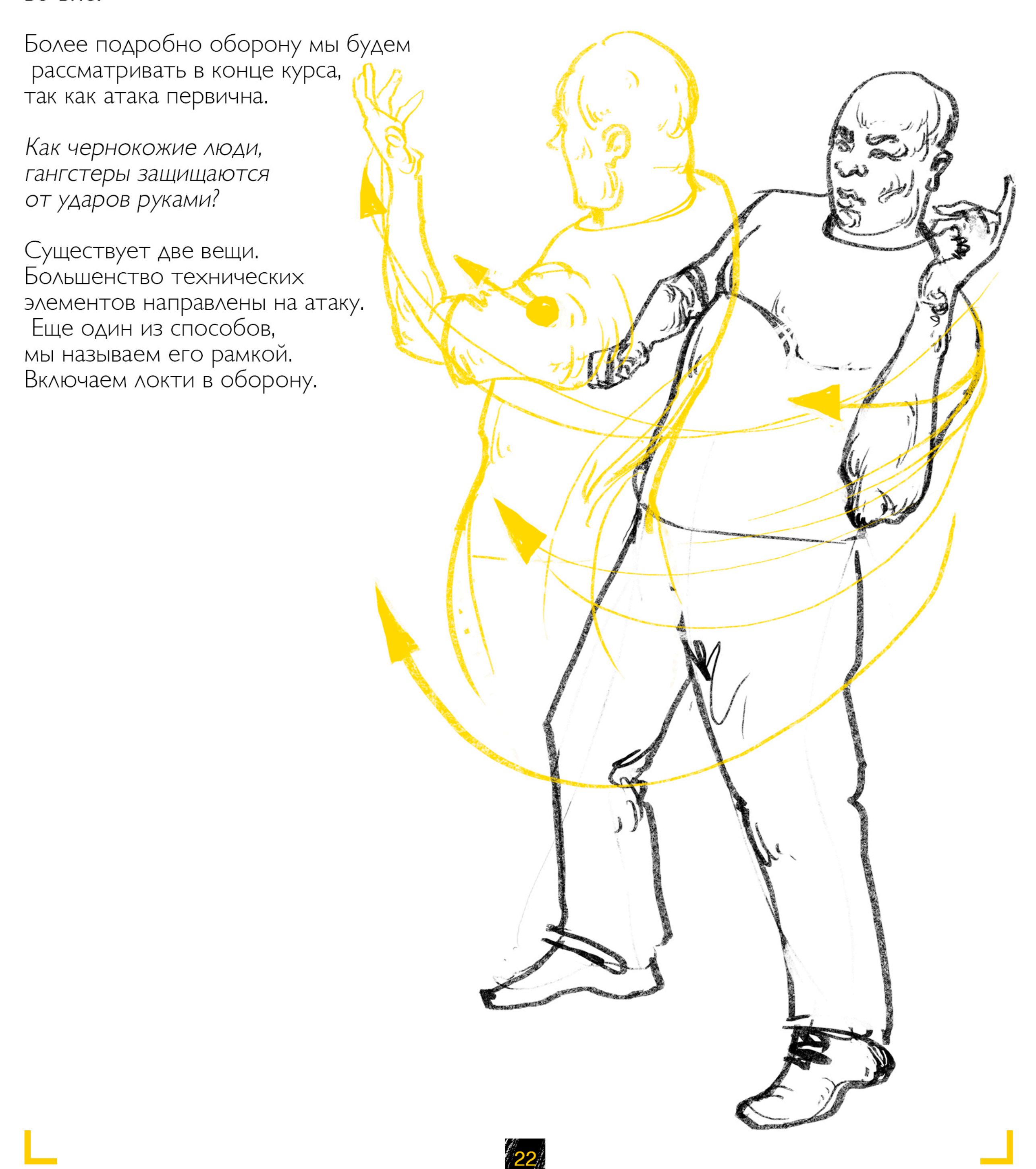
2. Далее мы говорили ***как защищаться от ударов руками и ножом. Атака - это защита, защита это атака, нет не защиты - нет атаки. Мы стремимся только к атаке.***

Есть первый принцип – это **наступление, защита - это наступления**. Движений оборонительного характера очень мало, и они похожи на атакующие.
Атака идет, вы вворачиваетесь против атаки и блокируете ее. Что мы делаем – задняя часть плеча, как будто врезается и выталкивает человека. Нам нужно **вкрутиться и выкрутиться во вне.**

Более подробно оборону мы будем рассматривать в конце курса, так как атака первична.

Как чернокожие люди, гангстеры защищаются от ударов руками?

Существует две вещи. Большенство технических элементов направлены на атаку. Еще один из способов, мы называем его рамкой. Включаем локти в оборону.



ЗАНЯТИЕ №2

3. Демонстрация, чернокожего варианта прямого удара руками

4. Демонстрация защиты скрещенными руками, с использованием и подставкой локтей

5. Демонстрация толчков предплечьями в корпус и в точки, которые хорошо нарушают равновесие.

ЗАНЯТИЕ №2

6. Демонстрация ***защиты маятниковыми прыжками из стороны в сторону*** *, с одновременным поиском чего то под руку, хлопками и попытками дезориентировать противника.*

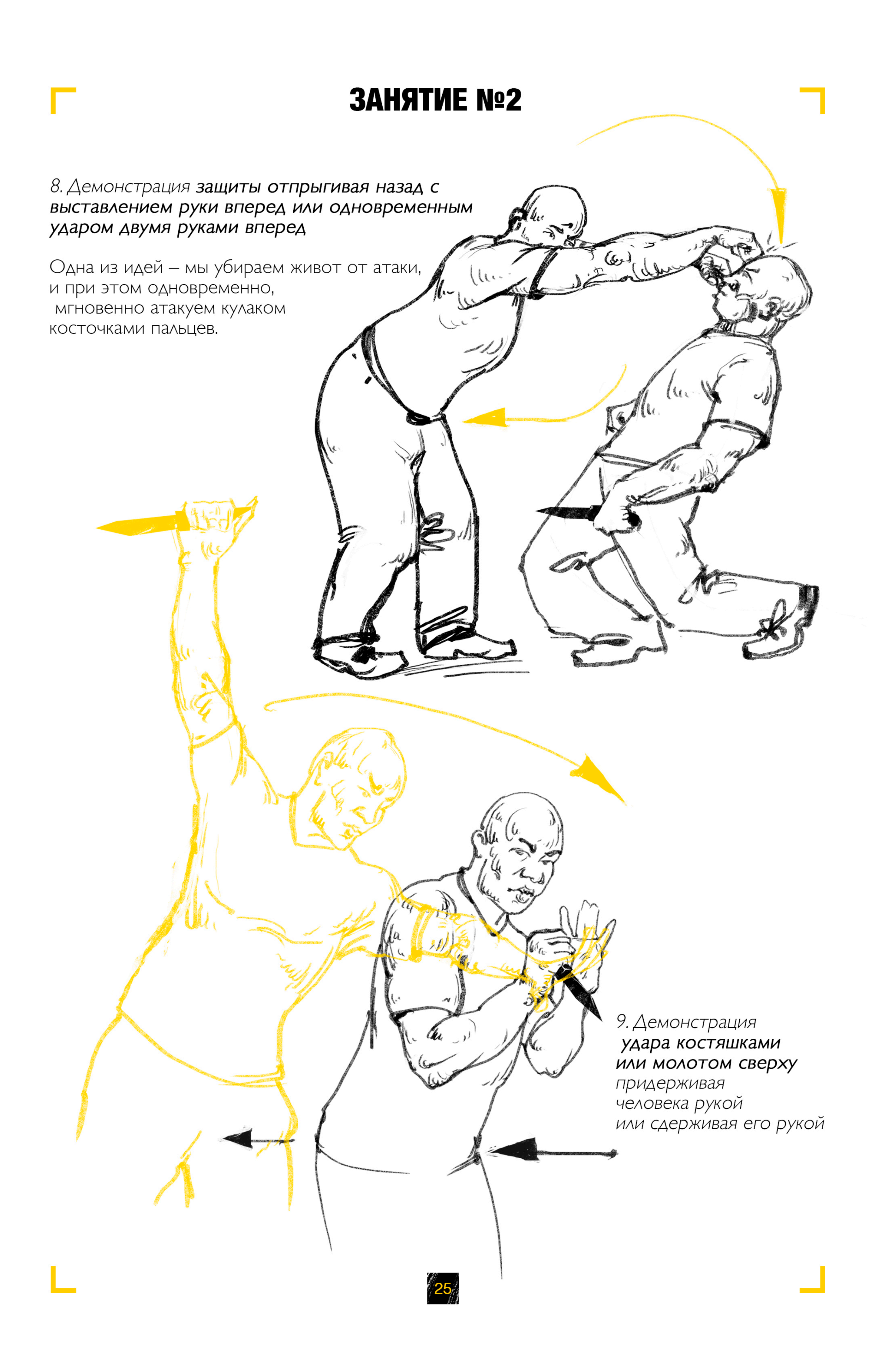
7. Далее мистер Лойд объяснял, что для того, ***что бы защитится надо положится на свою способность двигаться и обманывать противника***

Помните, я говорил, что в большинстве случаев у нас **нож спрятан позади**. Мы полагаемся на нашу способность двигаться так, чтобы сбить противника с толку, обмануть его. Мы заставляем его волноваться, нервничать, сомневаться, и обманываем. Мы не беспокоимся о клинке, а больше думаем о движениях. **Все базируется на том, чтобы двигаться так, чтобы было сложно увидеть, что вы делаете.**



8. Демонстрация **защиты отпрыгивая назад с выставлением руки вперед или одновременным ударом двумя руками вперед**

Одна из идей – мы убираем живот от атаки, и при этом одновременно, мгновенно атакуем кулаком косточками пальцев.



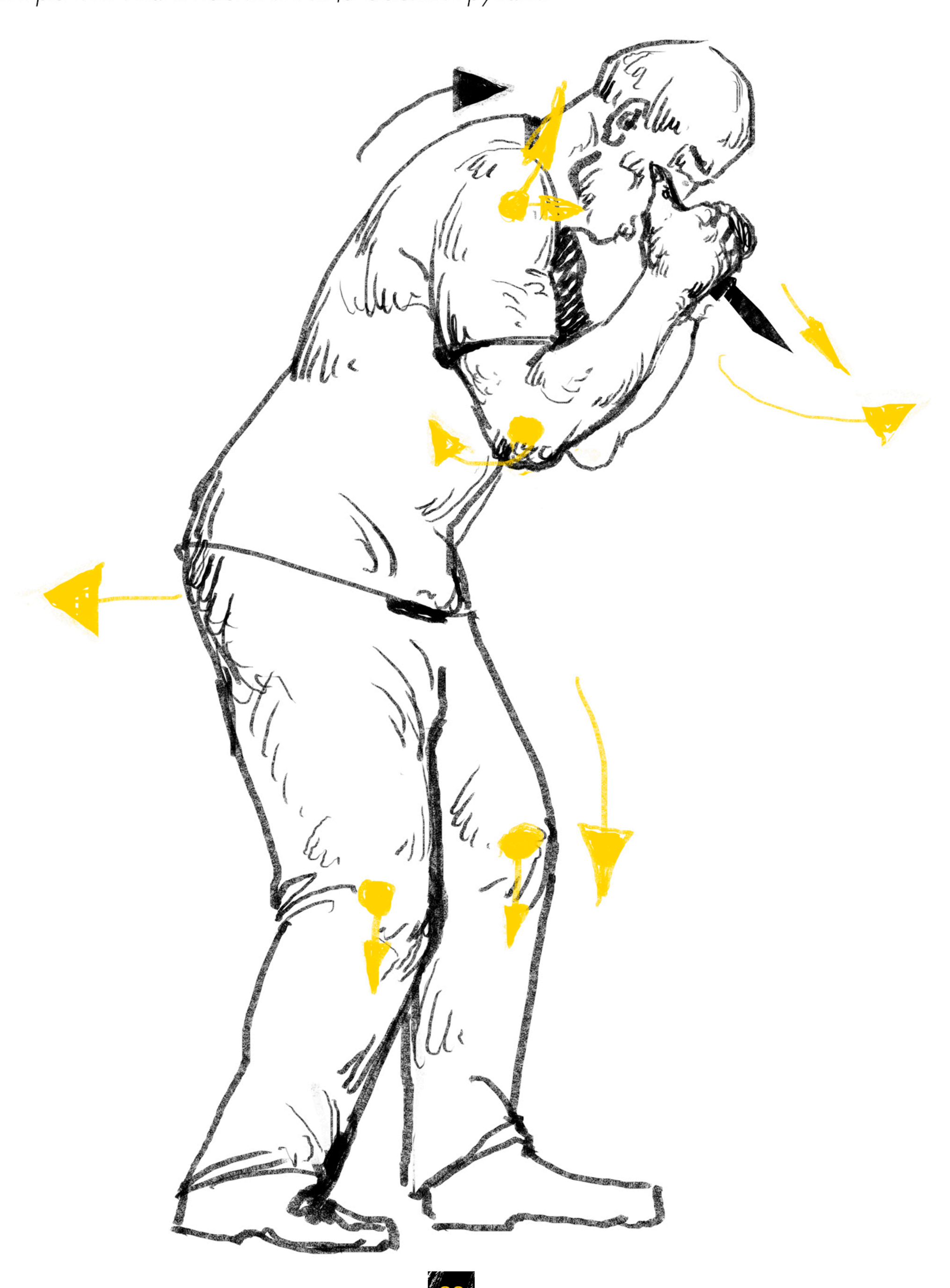
9. Демонстрация **удара костяшками или молотом сверху** *придерживая человека рукой или сдерживая его рукой*

ЗАНЯТИЕ №2

*10. **Типичная позиция,** локти прижаты, одна рука с ножом вторая ей параллельна, полубокс как бы чуть чуть пряча нож, плечи вперёд, бёдра назад.*

Типичная позиция – стойка. Плечи вперед, бедра назад. Присели.
Если нас атакуют ударом вперед - живот назад, и одновременно атакуем вперед руками сверху.

11. Толкаем противника в лоб или лицо обеими руками



12. Удары сверху и с двух сторон ножом

13. В Южноафриканской уголовной традиции практически ***нет режущих ударов, все удары бьющие кончиком ножа***

Что касается режущих ударов, обычно порезы – это случайность. Нож, как правило не очень острый. Если будете резать, ничего не будет. Именно по этой причине нам нужно втыкать и протыкать.



ЗАНЯТИЕ №2

14. Мы протыкаем противника, а потом можем продолжить режущим движение (как в Русской традиции «размандырить»), ***вырывающие куски мяса удары***

У них дешевый, легкий нож, он не режет, он пробивает и вырывает куски мяса. Сначала – удар пробивающий, а потом, гангстер вырывает его с куском мяса.
Они даже не стараются резать. Если я вас порежу, то рана быстро срастется.
Логическая модель выглядет, как будто вы бьете молотком. Молотком мы можем сломать кость. А при вынимании можно надорвать внешний слой, вырывает куски мяса, и рана получается открытой – рваной.

15. Атаки рук (кисти, плечи и предплечья) ***модель льва который кусает и вырывает куски***

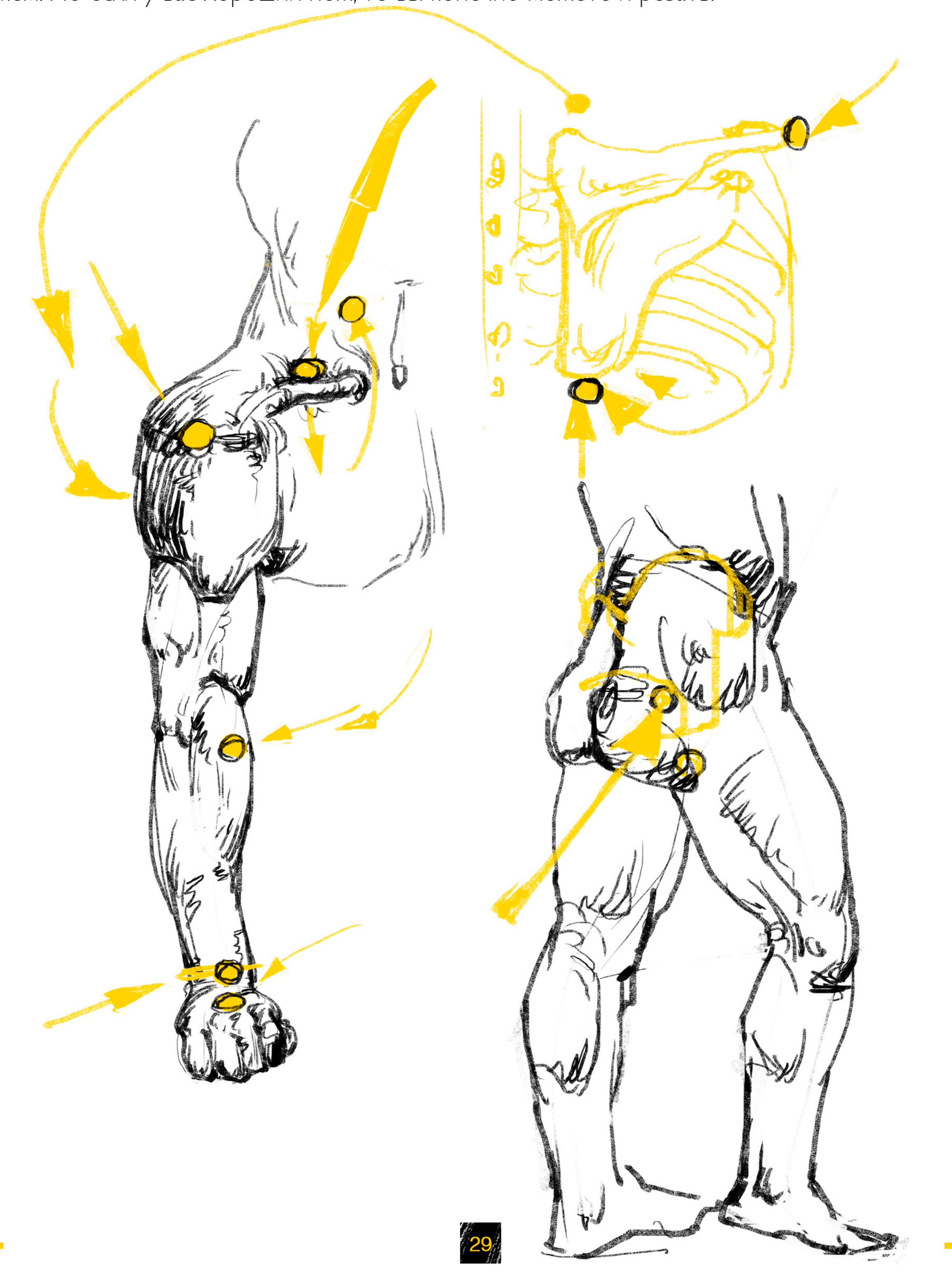
При ударе вы будете пытаться ударить и вырвать кусок плоти.
Представьте себе льва, у которого в пасти клыки. Он кусает и вырывает плоть.
Как правило кусает за шею. Резать хорошо нож не будет, поэтому мы практически не режем. Но если у вас хороший нож, то вы конечно можете и резать.

16. ***Логическая модель удара молотком,***
как удар ножом (вспомогательная модель).
Думаю надо взять молоток в руки и тренироваться



17. Изучения мишеней атак ножом: ***кости противника, нервные центры, можно бить а можно бить и вырывать, удары правой рукой в шею и трапеции, удары в грудную клетку, удары в бок корпуса (ищут кости и бьют).***

При ударе вы будете пытаться ударить и **вырвать кусок плоти.**
Представьте себе льва, у которого в пасти клыки. Он кусает и вырывает плоть.
Как правило кусает за шею. Резать хорошо нож не будет, поэтому мы практически не режем. Но если у вас хороший нож, то вы конечно можете и резать.



ЗАНЯТИЕ №2

18. Нужно менять угол, что бы вытащить нож, иначе он сломается и останется в теле. ***Специально ломают нож в теле****, потом писают на рукоятку, что бы скрыть следы преступления*

Если вас хотят пытать, вас будут бить 20-30 раз, не желая вас убить. Именно по этой причине они бьют в кость. Если вас хотят убить, они могут вспороть брюшную полость. Это характерно для детей, когда банды 12 летних подростков атакуют туриста, они обязательно разрежут живот. Это в том случае, когда они действительно хотят навредить. Большинство ударов наносится правой рукой в шею. С левой стороны бьют в шею, в сонную артерию, 65% атак касаются левой части тела (см. рисунок).
Пробьют грудную клетку и ударят в легкое, сломают ключицу, ударив сверху вниз. Почему они бьют два раза? Иначе они не под правильным углом вытащат нож, сломается ручка, и нож останется там.
Обычно они бьют в легкое и ломают нож, в этот момент лезвие остается в теле, потом писают на рукоятку, чтобы смыть все доказательства, и нельзя было найти. Моча убивает остатки крови на руках. Невозможно найти или обнаружить.

19. Принцип: ***я не собираюсь себя защищать я хочу тебе навредить.*** *Южноафриканской ножевой уголовной традиции нельзя научится. Они не учатся шаг за шагом…*

Мы будем учить, как себя позиционировать, как правильно стоять, как себя защищать и при этом наносить правильные удары. Движения и смены позиций. Как только вы заняли позицию, вы атакуете. Мы прячем оружие и не выставляем вперед. Потому что это мой инструмент, я плохой парень, я смотрю на тебя, я намерен тебя убить, ударить, и вот это идет первым.



Я не собираюсь себя защищать, я хочу тебе навредить. Этот гангстер отмороженный, безбашенный. Я собираюсь врезаться в твое пространство, доминировать и напугать тебя. Я уверен, что ты не сможешь мне навредить. И когда черные понимают, что кто-то без защиты, вот тогда наступает момент атаки. Я тебя атакую.
Между вашим отношением и движением вы можете скрыть то, что вы делаете. Мы наносим пробивающие удары. Мы будем учиться их делать, будем учить движения посредством запястья: укол, мерцание, порхающая птица. Мы будем учить вращать нож.
Также мы будем учить способы, как перекатываться, как чувствовать и менять позиции. Это будет манипуляция посредством нашей верхней части тела.
Так же мы будем учить движения на стопах. Из-за того, что вы движущаяся мишень вас сложно ударить, нет статики. Если я постоянно двигаюсь по-кругу, или другим методом, гораздо сложнее меня обнаружить и зацепить. Есть крупногабаритные, широкие движения, а есть узкие движения.

С африканской точки зрения, я не могу вас обучить так называемой технике. Они там учат нескольким принципам, а в дальнейшем вы развиваете свою технику сами.



ЗАНЯТИЕ №2

20. Порхающая птица. Будем учить удары пробивающие, колющие, двойной удар кистью, мерцание, кручение рук, где нож становится не виден, затем вращение ножа по кругу и все это надо соединить в систему

21. Перекаты, манипуляции по средством верхней части тела

22. Один удар и несколько ударов подряд

23. То что постоянно двигается в это сложно попасть. Техники не существует, вы должны создать собственную технику



ЗАНЯТИЕ №2

24. Как хватать нож, ***как управлять ножом большим пальцем, кончик ножа должен указывать на противника,*** *когда это возможно*

Представьте, что нож у вас рядом с лицом, и вы входите с кем-то в контакт. У меня есть мишень, не важно где мишень, я к ней близко, очень близко. **Большой пальцем вы перенаправляете клинок.** Парень считает, что он в безопасности, потому что клинок не на него смотрит. Он считает, что он в безопасности, а это большой промежуток во времени. Мы пальцем разворачиваем нож, у нас было большое пространство, большая дыра, поворачивая назад на противника и теперь маленькая. Это позволяет вам обманывать, вводить в заблуждение. В последний момент вы просто меняете направление.
Всегда старайтесь держать кончик ножа указывающим на противника. Мы не можем делать это постоянно, но так часто, как это возможно.
Мы двигаемся и ищем позицию с которой можно наносить удар, кончик ножа всегда направлен на противника. Замерли, остановились. Рука не двигается, вы двигаетесь, а нож продолжает указывать на противника. Вы находите свою позицию, нашли позицию, расслабились. Двигаемся телом, и потом пробиваем. То есть вы приводите тело в позицию, а затем пробиваете противника.



ЗАНЯТИЕ №2

25. Нужно купить молоток и продолжить работать с молотком

26. Тренируемся сносить человека частями тела

Осуществляем удар за счет кручения бедра, рука остается неподвижной. Представим? что мы как-будто бьем бедром человка.



ЗАНЯТИЕ №2

27. Логическая модель игры в гольф, логическая модель работы с пружиной, ищем заряд пружины наиболее короткий заряд

Представьте, как будто вы бьете клюшкой по мячу в гольфе, будто вы медленно играете в гольф. Теперь когда вы идете, представьте, что это плохой парень. Представьте, что вы берете свое бедро, и вы можете навредить своим бедром. Не вращаем верхней частью тела, только своим бедром.
Помните, что рука движется вместе с бедрами. Все, что происходит, это только вращение запястья. Рука прижата к телу, как приклеена.



Мои бедра вращаются, и по вращению бедер вместе с ними моя рука. Только в тот момент времени, когда я замедлил вращение в верхней части корпуса, в этот момент времени мои бедра продолжают вворачиваться и дальше я разворачиваю нож и заношу его на траекторию удара. И в тот момент, когда вы больше не можете вращать бедрами, тогда - бум - удар.

Вы всегда будете вращаться, никогда не будете стоять. Вращение получается по спирали: вверх и вниз. Вы бьете, а потом следующий удар. Первая атака, вторая атака. Вы как бы то разряжаете патронник, потом разряжаете и опять… Мы всегда вращаемся, мы всегда ищем новый заряд для следующего удара.

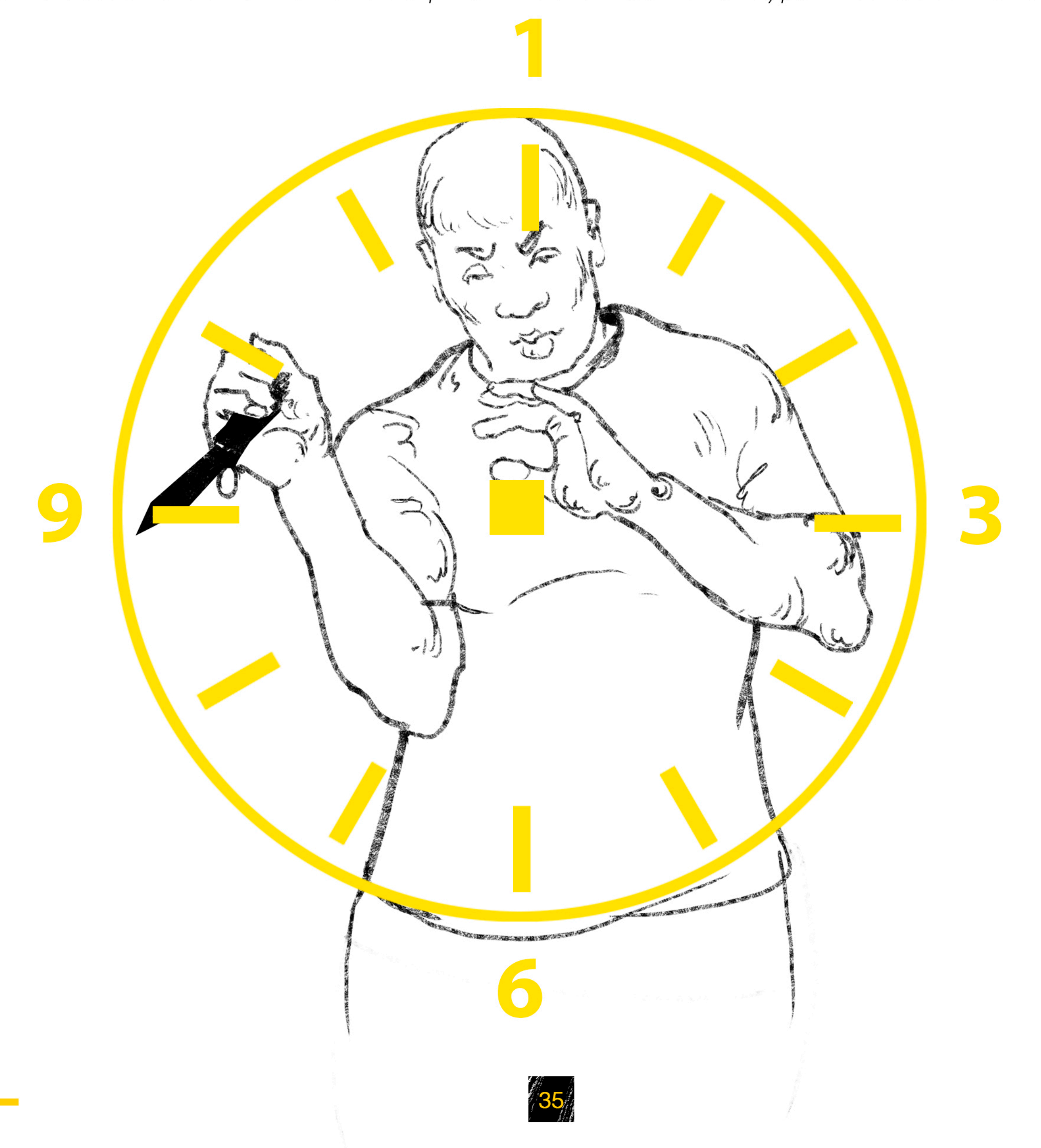
28. Удар ножом - удар рукой-молотом

ЗАНЯТИЕ №2

*29. **Вращение ножа, логическая модель часов,** мистер Лойд через часы пытается показать в какие части тела можно бить, представьте что у вас на кончике ножа видеокамера и как только мы находим мишень, мы бьем (это движение позволяет найти мишень)*

Представьте часы с 12 делениями. Двигаемся к двенадцати, трем. Если мы сделаем больше, мы сможем навредить целой части тела. Начинаем с 12, можем пойти к 12 , можем к 9. Часы являются моделью 12 целей, в которые мы можем бить.
Кончик моего ножа указывает на цель, и как только я нашел нужную точку, я сразу атакую.
Представьте, что у вас на кончике ножа камера, и потом она пропадает. Как прицел.
Это движение позволяет найти мишень, выбрать мишень, именно выбрать. Есть прямая линия от прицела до точки поражения. И затем мы досылаем нож в мишень

30. Такое движение так же может, спрятать но и отказаться от дура в последний момент



2. Двойная атака в голову и в шею и наоборот (цели в спине это почка, под лопатку, что бы пробить легкое

С андартная стойка, плечи вверх, локти к корпусу, так мы защищаем бока. Вы атакуете в шею. Всегда слушайте ритм. Следуйте ритму.

Цели на спине – это почка и точка между лопатками, ниже лопатки, бьете так, чтобы пробить легкое.



3. Хватаем подтягиваем и бьем

В определенные моменты вы будете хватать противника, и подтягивать к себе. Потом оттолкнули, и нанесли второй удар.
Иногда вы будете хватать его, дергать рукой.
Раз, почка. Схватили противника, ударили в почку, и например, сзади в почку, схватили его и нанесли уже спереди – в легкое.
В Кейп тайне это выглядит так: Я прогуливаюсь, идет противник. Я захожу сзади. Есть несколько способов это сделать. Я его разворачиваю и подтягиваю на себя. Хватаю за плечо, разворачиваю, и бью в почку. А потом второй удар выше в легкое. Обратите внимание, то, что я описываю – я бью его спереди, а сам захожу сзади. Но не сверху, а со стороны.

4. Удар, удар и спрятали нож, придали к руке



ЗАНЯТИЕ №3

5. Работа с партнером

*6. **Три удара работа ножом** в Южноафриканской уголовной системе с перекладыванием последнего удара в другую руку*

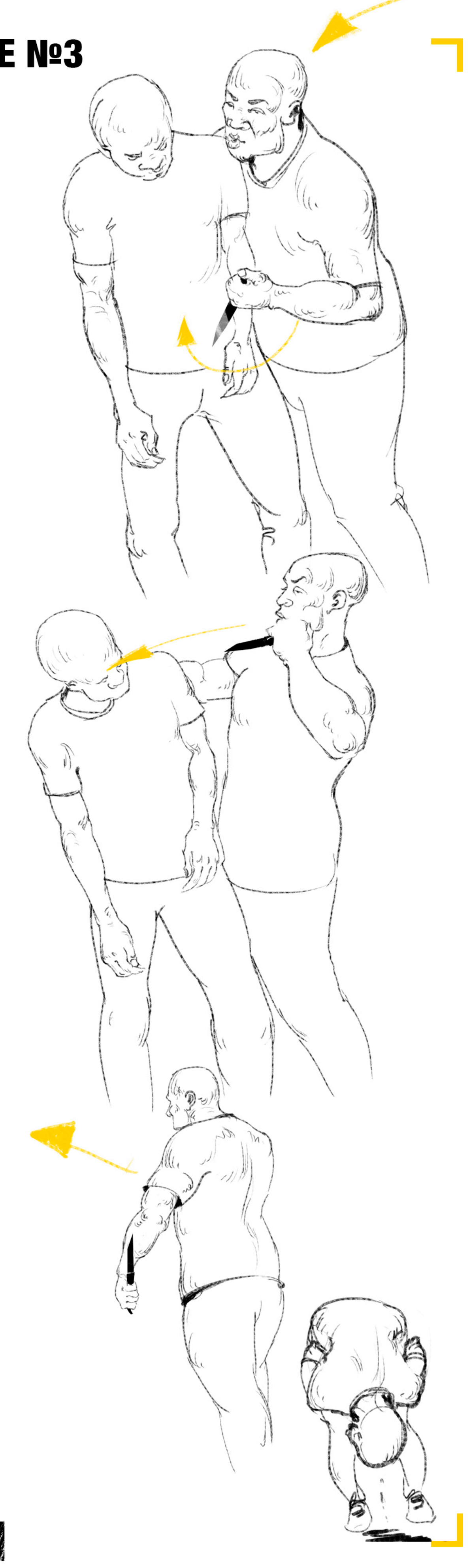
Самое главное, что вы, развернув его, стоите сзади и бьете его. И кровь песли брызнет, то вперед, а вы уходите в другую сторону.
Первый закон: вы стоите позади. Как будто бежите куда то или ситуация, когда кто-то бежит, задевает рукой, а потом следует удар.

Я как будто спотыкаюсь, вот-вот упаду, я попадаю в позицию, из которой уже бью и никто даже не обращает внимание.

По сути вы своим телом прячете нож.
В ы сбиваете человека, толкая его плече, становится вплотную к нему и теперь начинаете лицом к лицу к нему разворачиваться, когда развернетесь, близко смотрите, нож держите плотно, так чтобы его было не заметно. Бьем сначала в почку, потом подаемся вперед, начинаем разворачиваться. Нож к плечу прижимаем, и кончик ножа уже указывает в лицо противнику, и потом вы бьете в лицо. После того, как вы нанесли второй удар, прижимаете нож, прячете его, и уходите, идете, как шли до этого. Первый удар – под ребра. Смысл в чем, когда вы наносите ему второй удар в лицо человек приходит в шок от крови на лице и даже не замечает, что что-то не так с почкой. Первого удара он даже не заметит.

Еще одно движение рассмотрим. Три удара. Первый удар я прячу, как и до этого, потом второй – в лицо. Потом перекладываем в другую руку нож. А теперь - со спины удар в почку, которая ближе к вам или дальняя, не имеет значения или в нервный узел, обратная часть ноги там, где артерия. Раз, два, переложили, схватили и третий. И ушли. Третий удар – на отходе за счет вращения тела.

7. Удар молотком , удар ножом, удар молотком удар ножом



ЗАНЯТИЕ №3

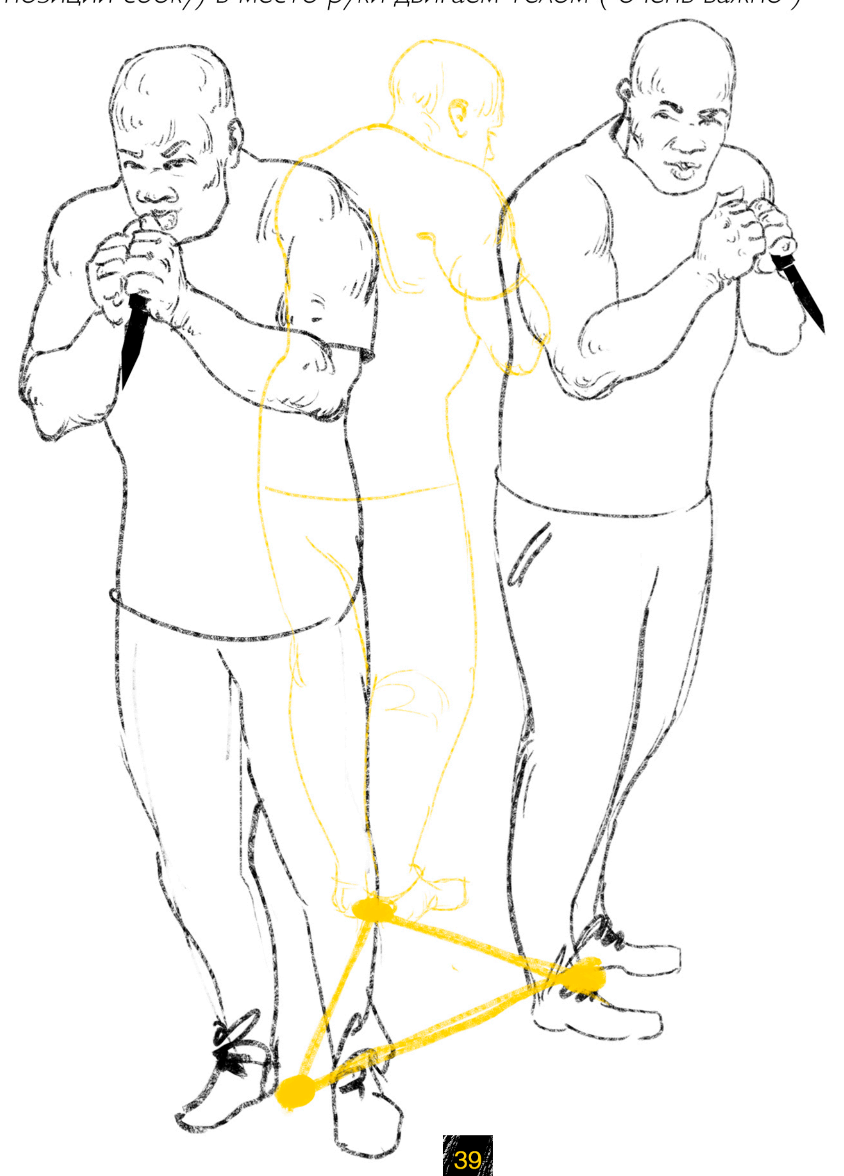
8. Перекладывание ножа перед собой из руки в руку

9. Шаг треугольника

10. Нож при шагах сморит на противника

Есть еще два технических элемента, которые мы будем делать. Возьмите любимую руку. А теперь под 45 градусов совершайте поворот запястьем, и опять в сторону под 45. Он называет «шагом треугольника». Почувствуйте ритм: тук-тук, тук-тук. Когда вы близко к жертве у вас не будет возможности ноги широко расставить. Представьте, что на острие ножа камера, которая всегда направлена на противника. Я иду этим шагом, даже в сторону, кончик ножа всегда направлен на цель.
Плечи чуть-чуть приподняты, локти ближе к корпусу, потому что они защищают бока. *За счет шагов треугольником, мы обходим спереди противника и оказываемся за спиной. Вы используете работу ног и плечи, чтобы изменять позицию. Меняете позицию и бьете. Заняли позицию, ударили.*

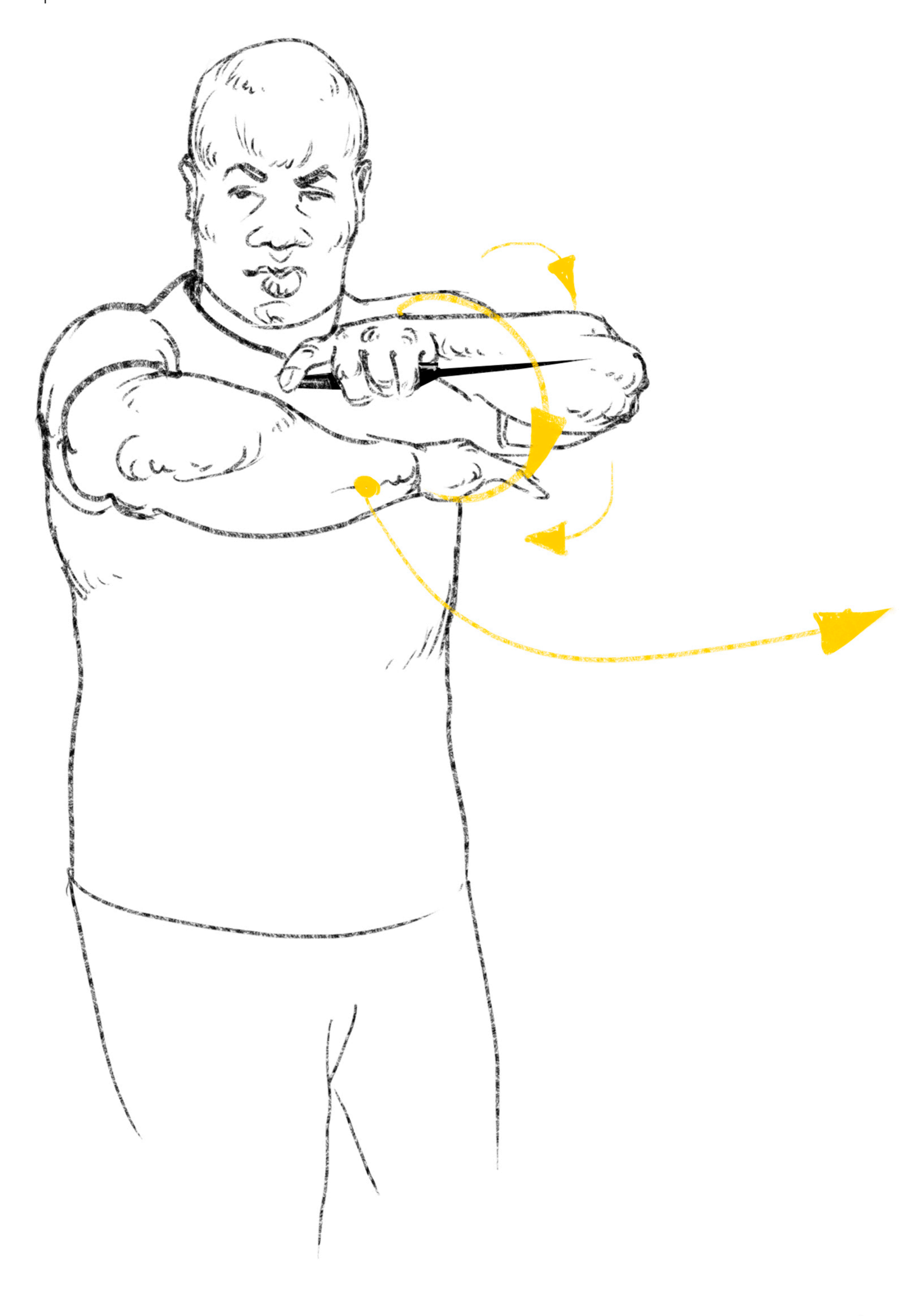
11. Шаг шаг, шаг шаг, нож смотрит на противника (надо смотреть на видио, это выход на ударные позиции сбоку) в место руки двигаем телом (очень важно)



ЗАНЯТИЕ №3

*12. **Вращаем руками параллельно полу** (в этом занятии подробно обсуждали)*

Перебираем руками, **образ лопастей самолета**. Лопасти крутятся и в определенный момент рука с ножом выстреливает. Таким образом мы так же осваиваем понятие ритма. Нужно увидеть ритм, который исходит из плечей. Потом крутив обратную сторону. Потом второй рукой вы будете выстреливать из вращения. Потом мы изменяем движение, как будто мы ломаем ритм.



ЗАНЯТИЕ №4

*1. **Система Трип Ваер** - разница между чернокожими людьми и белыми людьми в механике движения (эффективность , против спонтанности и внезапности) во вчерашнем занятии мы это обсуждали очень подробно (нет техники, движения просто случайны, они спонтанны и построены на обмане) - эта система поставила знак равно между эффективностью и спонтанностью (ещё одно в собирательный образ - танцор. Надо позаниматься африканскими танцами).*

На Западе люди, поскольку они воспитанные, у них движения соответствующие, они прямые, чистые. И одно из предположений, что человек должен быть координированным, собранным, расслабленным, в тонусе в общем. А вот в Африке они все это игнорируются что мы на Западе считаем единственно верным. На Западе говорят – держи баланс, займи стойку, бей так, так… и это работает. В Африке все не так, не надо вообще никакого баланса, нужно прыгать, обманывать, проскальзывать каким то образом и делать прочие вещи, и это работает. Ключевой принцип Запада - это эффективность. В Африке все не так, существует ключевой принцип – это сокращение, внезапность наступления и даже алогичность.
Есть еще 2 причины. Я изучаю само понятие движения, не столько с точки зрения боевого искусства, а с точки зрения самого движения. Когда я передаю африканские движения западным людям, европейцам, они не могут этого повторить. То есть у нас совершенно другие движения, мы их по-другому осмысляем, мозг как-то по-другому их обрабатывает. И меня интересуют именно движения, как ребенок учится двигаться, и прочие вещи с этим связанные…
Мы образованны, стоим прямо, правильно двигаемся. Представьте, как танцуют европейцы - медленно, вальяжно, уравновешенно. А теперь представьте, как танцует темнокожий, прерывисто, хаотично… А теперь даете парню еще и нож. Дайте одному парню нож, который вот так двигается, и второму парню нож, который вот так двигается. Кто победит, кто выиграет?
На Западе все очень структурированно, а в Африке полный хаос и спонтанность.
Даже когда они учат детей боевым искусствам, все равно все спонтанное. Все спонтанно и двигатель – эмоциональное выплескивание. Принцип следующий, есть обычные движения, которые мы проделываем – осознанные движения, но в условиях напряжения, в стрессовой ситуации человеческое тело не будет делать эти движения, оно будет делать другие – моторные движения, на основании памяти. Это проблема семинаров. 2 дня они учатся, но все равно то, что они учат, это будут те самые осознанные движения, заученные, но не те, которые человек будет воспроизводить в какой-то ситуации. Суть в том, что есть движения, которые мы делаем осознанно, а есть движения, которые мы делаем – неосознанные, моторные, и у африканцев в условиях напряжения вот эти неосознанные движения гораздо лучше в стрессовой ситуации. Они становятся плавными, быстрыми. Они вообще не исследуют технику, движение просто делают, что получается случайно. То есть, в Африке все движения, они неожиданные, из ниоткуда, они строятся на обмане. То, что он сделал – это нечто, стоящее посередине, он взял принципы отсюда – африканское, отсюда – азиатское. Азиатское мне очень близко. При необходимости – будет полный хаос, а нужно будет – будут структурированные отточенные движения.
Южноафриканская ножевая уголовная система выходит в Европу, и я хочу остановить это, создав контр систему, которая будет сильнее, которая позволит справляться. Она очень опасная. Именно поэтому я так много уделяю времени изучению всего, что связано с обманом, с интуицией, с моторными навыками… Так как это то, что влияет на восприятие.

ЗАНЯТИЕ №4

2. Как защищаться от ножа в южноафриканской уголовной традиции?
Интересный способ ношения ножа на цепи на шее, сложно догадаться и можно сказать, что это предмет религиозного культа (либо клинить, либо смещать точки опоры, либо бить на встречу, надо начать прыгать, как обезьяна из стороны в сторону) - Мистер Лойд показывает на видио

Имея в руках Южноафриканскую ножевую уголовную традицию, я думаю, как бы я защищался от подобного рода системы. По сути, я для себя нахожу, что эти движения надо либо клинить, останавливать до того как они начались, либо разрывать дистанцию, а когда дистанция больше средней, эта техника не работает. То есть с ней можно работать.

Именно так все и происходит. Нож может быть здесь, или в кармане, или вынимается сзади. Люди даже за шеей прячут свое оружие… Они могут прятать нож в разных не ожиданиях местах. Мы видим цепь на шее, но не видим ножа, они просто рвут цепь, нож падет прямо в руки и оказывается внезапно перед вами, это произойдет очень быстро. Нож может быть в рукаве и вылетит внезапно.



ЗАНЯТИЕ №4

Когда мы видим такие моменты, клинить можно таким способом: прижать руку; Одной рукой прижимаем, а второй рукой бьем прямо в голову. Это самый обыкновенный вид защиты. Удар в ухо или в челюсть так же очень эффективен. Если происходит следующее движение, нужно сразу же двигаться хаотично в стороны, так что бы вас не зацепили, руки назад, в ином случае их повредят и прыгая мы ищем, чтобы нам подобрать.
К примеру в филлипинских боевых искусствах, нож парируют, а в Африке не парируют. Дело в том, что когда нож движется все время, его парировать невозможно. Не нужно хвататься за руку, за нож. Просто остановили руку и тут же атаковать. Такой принцип. Однако если есть время, они начинают двигаться. Если вы видите какое-то движение человека, вам нужно сойти с линии и начать сразу движения по сторонам двигаясь от линии атаки, в поисках чего-то, что я буду кидать в него. Опять таки, если руки вперед выставлять при движении, то их просто побьют и порежут, будет много увечий. Руки во вне для того, чтобы хватать вещи по ходу движения и кидать в противника. Все что только можете поднять, взять в руки. Мне надо найти хоть что-нибудь, кого-либо рода оружие, все что угодно, даже стол, чтоб поставить между нами. И обязательно надо понимать, что это даст и им тоже время, чтобы вытащить оружие.



ЗАНЯТИЕ №4

*3. **Нож против ножа драться никто не хочет, нужно преимущество, нож- палка, палка-оружие, оружие - три друга, и так далее…***

Нож против ножа – так драться африканцы не хотят. Они хотят преимущества, у них должно быть лучшее оружие.
Нож – палка, палка – оружие, оружие – три друга. Вот таким способом.

*4. **Нужно нападающему создать хаос** , что бы он охринел*

Сейчас мы работаем над движениями, связанными с рукой, с плечевым суставом, и с бедрами. Мы рассмотрим также несколько простых вещей, которые позволяют понять, что делать, когда у противника нож, и у тебя нож. Вот такого рода движения будут очень хорошим средством. Вот с этого момента начинаете. Если у вас есть нож, начинаем вот с этого. Можем напрыгнуть. Помните вот это движение. Движение начинается так: суть в том, чтобы создать хаос. Им это видится как хаос, но для вас это абсолютно логично потому, что на самом деле мы делаем рисунок – ножом.

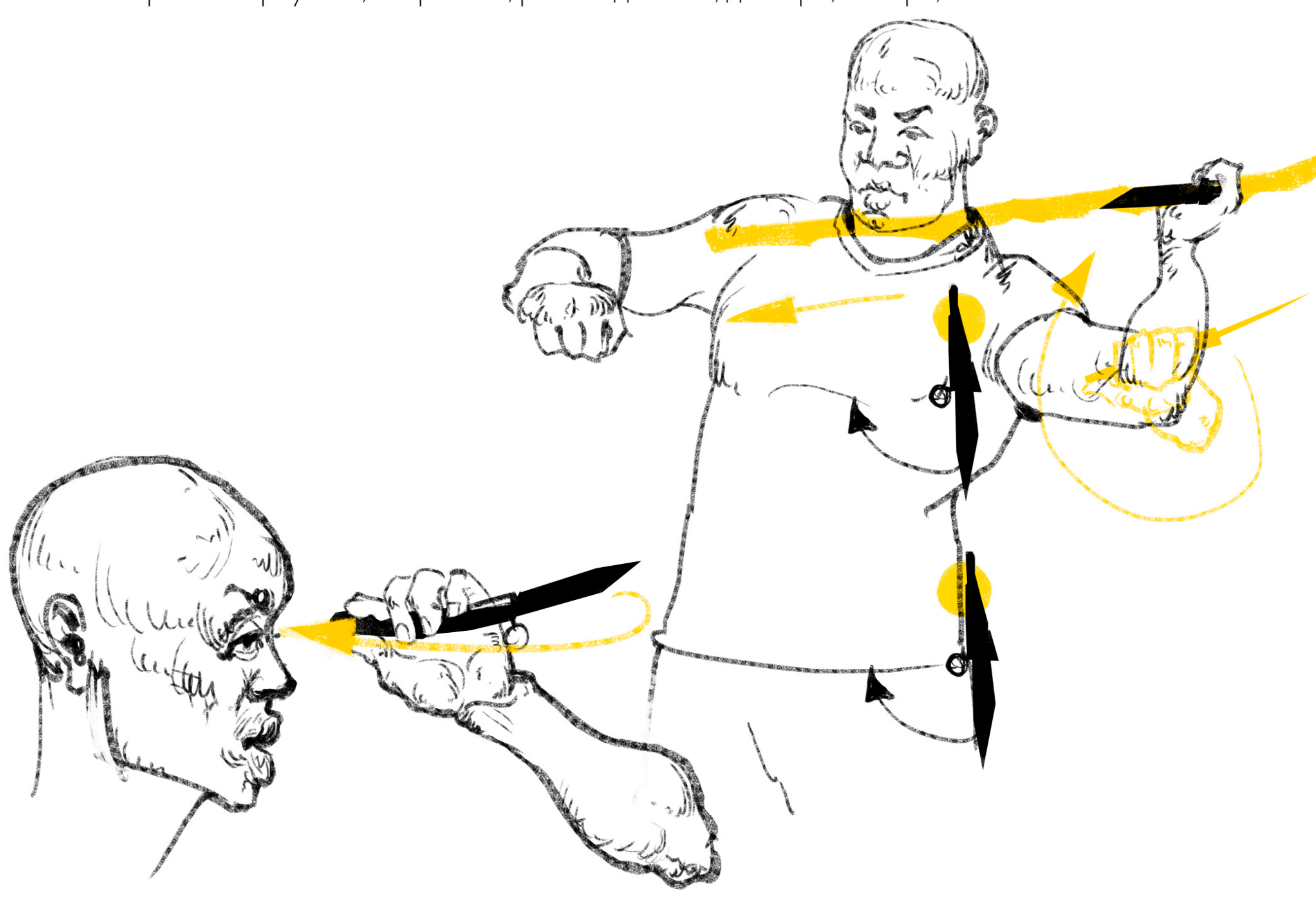


5. Двойной щелчек ножом внизу, двойной щелчек ножем вверху

6. Одинарный щелчек ножом внизу, одинарный щелчек ножом вверху и наоборот

7. Повороты ножа и как прятать нож

Нож на уровне глаза. Начинаем снизу и потом вверх. Взмах и нож наверху - еще один взмах. Это движение как будто с палкой, представьте, что у вас в руках палка. Раз, два – замах назад, и три – удар вперед. Представьте, у вас в руках длинная палка, и вы заносите, бьете внизу, заносите назад, и сверху – удар. Причина, по которой мы разворачиваем палку назад – чтобы нож не застрял. Когда вы разворачиваете нож, поднимая его вверх по туловищу, чтобы спрятать, при этом обратный хват проще вытащить. А еще этим способом мы обманываем жертву, потому что кажется - дистанция больше чем она есть на самом деле из-за того, что нож отвернут, но на самом-то деле он достаточно близко. Это позволяет обманывать противника. Противник сначала подумает, что вы промахнетесь. Он будем думать: «Ааа, он промахнулся», но оказывается, что нет. Вам это легко, а глазу противника очень сложно увидеть это заранее и предусмотреть. Вы можете поставить вот так нож против чьего-то лица, и он будет думать, что вы промахнулись, но на самом деле, вы развернете нож и он уже в теле.
Работаем запястьем, не рукой. Чуть пригнулись вниз, потом выпрямились, три. Руки прижаты, четыре. Развернулись, открылись, раз. Поднялись, два. Три, четыре, сжались.



ЗАНЯТИЕ №4

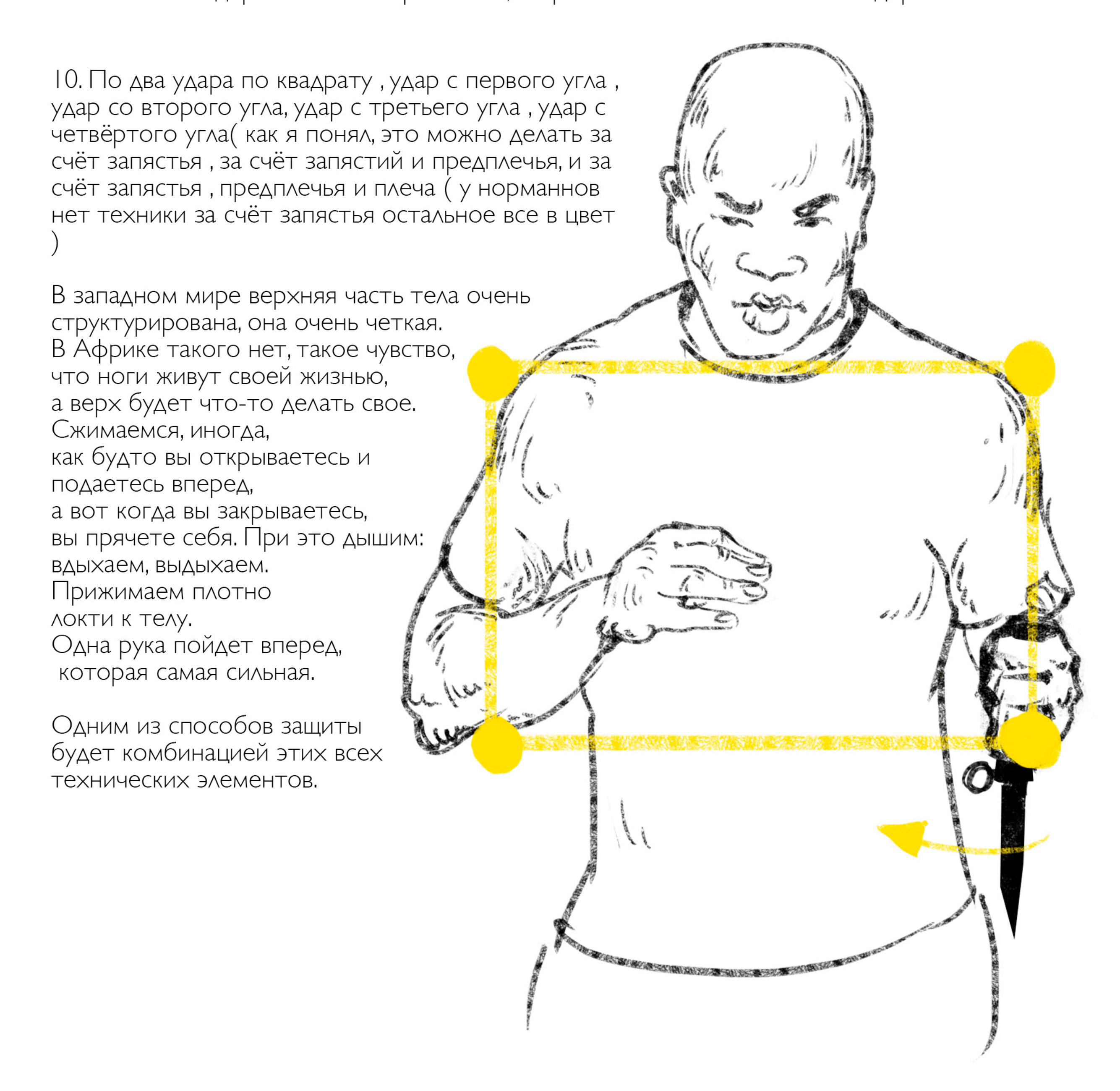
8. Щелчки по квадрату , начинаем это делать быстро , потом медленно , потом быстро, потом медленно , это перерастает в четыре атаки по квадрату

Теперь добавляем движение с корпусом вместе.
Четыре удара. Мы бьем в углы: бедро, плечо, плечо, бедро. Атакуйте в эти углы. 4 атаки – 4 этапа. Делаем медленно. Когда вы двигаетесь, представьте, что вы танцуете. Помните, мы говорили о танце, я бы хотел, чтобы вы сейчас почувствовали, как ваши колени чуть-чуть поворачиваются. Почувствуйте, что ваши колени работают, вращаются и соответственно дают двигаться плечам. Представьте, что это танец, как будто на пружине подпрыгиваете. Небольшое подпрыгивание: вверх – вниз, вверх – вниз. Вы очень мягко подпрыгиваете.

10. По два удара по квадрату , удар с первого угла , удар со второго угла, удар с третьего угла , удар с четвёртого угла(как я понял, это можно делать за счёт запястья , за счёт запястий и предплечья, и за счёт запястья , предплечья и плеча (у норманнов нет техники за счёт запястья остальное все в цвет)

В западном мире верхняя часть тела очень структурирована, она очень четкая.
В Африке такого нет, такое чувство, что ноги живут своей жизнью, а верх будет что-то делать свое.
Сжимаемся, иногда, как будто вы открываетесь и подаетесь вперед, а вот когда вы закрываетесь, вы прячете себя. При это дышим: вдыхаем, выдыхаем.
Прижимаем плотно локти к телу.
Одна рука пойдет вперед, которая самая сильная.

Одним из способов защиты будет комбинацией этих всех технических элементов.



9. Мерцание вперёд назад, мерцание по кругу, мерцание в разнобой

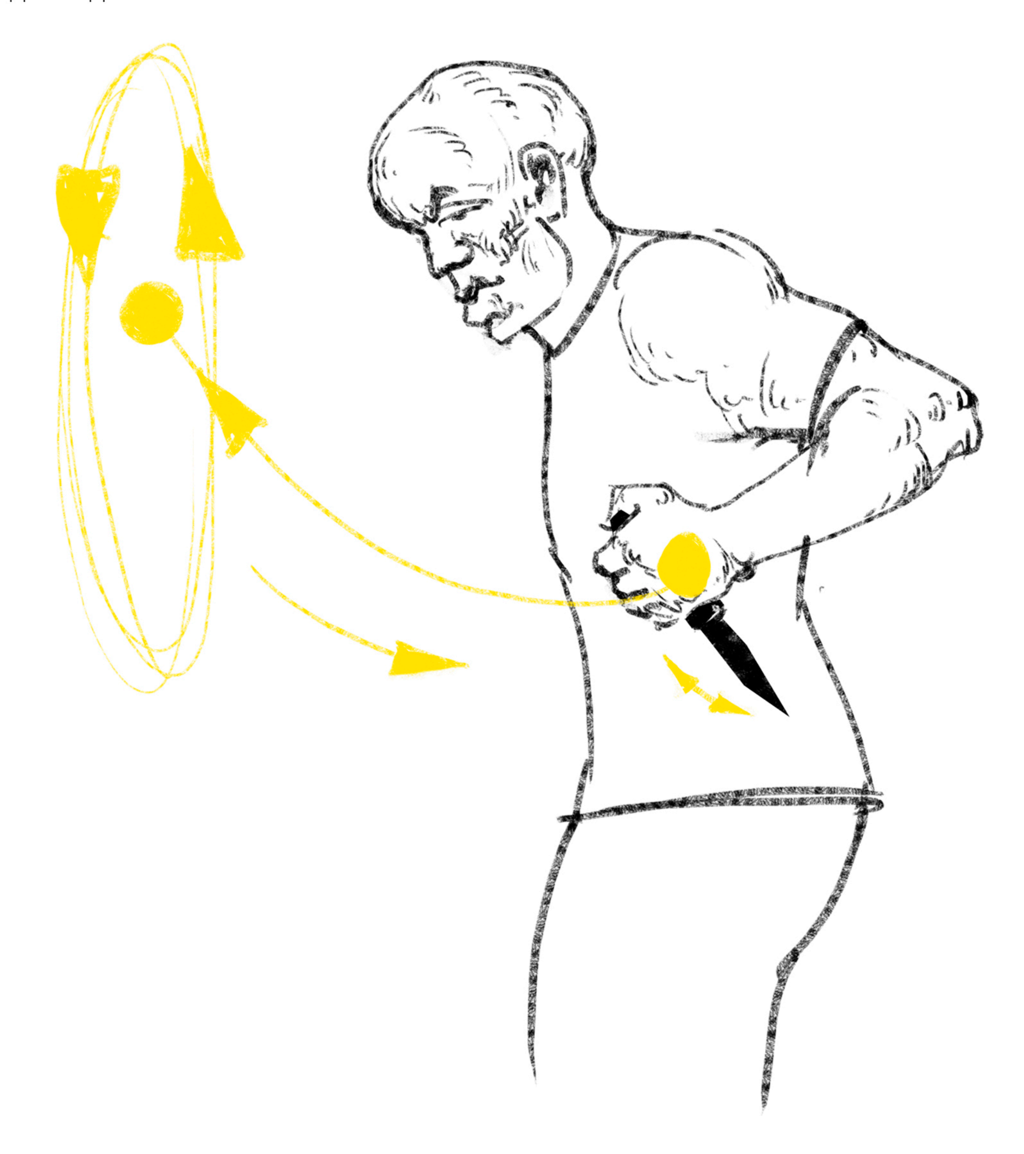
Теперь будем практиковать следующее движение. Тут 2 удара в каждый угол. Представьте, что у вас мишень чуть сбоку, и вы туда бьете, или кто-то позади вас.

Будем делать два упражнения:
Одним из способов вашей защиты – будет комбинация всех этих движений. Будете практиковать это движение, пока не появится навык.

Это лишь самые простые движения – введения.

Мы видим, что противник вот-вот будет атаковать, открылся для атаки.

Простая концепция: открытие – закрытие. С этой позиции, и чуть-чуть присели. Открываемся, закрываемся. Особого смысла в этих движениях, когда вы стоите ровно, нет, но вот когда вы движетесь - есть.



11. Делаем вид что будем атаковать вниз сбоку а после этого атакуем в верхний уровень(обманываю показывая вниз , Клиню рукой и бью сверху



ЗАНЯТИЕ №4

12. Упражнение открытие , закрытее , затем это же со щитом и копьём , разные виды открытия и закрытия , комментарии по поводу позвоночника

Теперь немного другой вариант. А теперь мы будем стрелять вперед, и сразу закрываться. Здесь мы вдыхаем, вдохнули и выдохнули сильно. Когда вы двигаетесь, позвоночник должен быть как скала. Вы как будто на замок защелкиваете. В любой момент времени, при движении вы замыкаете позвоночник. В тот момент времени, когда вы останавливаете рукой противника и напрягаете позвоночник, у вас такая сила образуется, что противник просто разбивается о вашу руку. Если позвоночник не замкнут, не защелкнут, то будут просто удары о руку.
Тело должно стать единой конструкцией за счет замыкания мышц позвоночного столба

Да, как только защелкивается позвоночник, все тело становится единым массивом. Если вы стреляете только рукой, то это всего лишь сила руки, а руки не достаточно. Но как только мы к этому добавим еще и работу ногами, вы будете бить сквозь него, сильнее него, уводя его с линии атаки.
Щит и копье, щит и палка. Все движения проделываются за счет спины – за счет позвоночника. Когда мы закрываемся, как будто пружина сжалась максимально, готовая выстрелить. А здесь пружина тоже разжалась максимально и крепко. Когда вы в такой позиции – вы готовы к следующему удару. Вы как бы зарядились к следующему удару. Вы готовы к нему. Опять таки, мы прижимаем локти потому, что они защищают боковые части тела. Чуть-чуть приподнимаем свои плечи, чтобы защитить свою шею. И позвоночник.

13. Нужен ритм
Очень важно на первом этапе делать технические элементы медленно. Скорость придет. Когда вы проделываете плавно, это будет правильно.
А еще нужно почувствовать свой такт.
Чуть позже будет такое ощущение, что вы танцуете.

Как только вы почувствуете такт, все ваши движения будут заряжены тактом. И вы будете видеть, что когда ваш противник двигается, вы все равно будете двигаться в свой такт.
А иногда вы двигаетесь по такту, и вдруг не двигаетесь по такту, ломаете такт, сбиваете ритм, и это конечно собьет его с толку потому, что вы сбиваете ритм.
Ваш такт всегда будет доминировать - выше, с командной позиции.

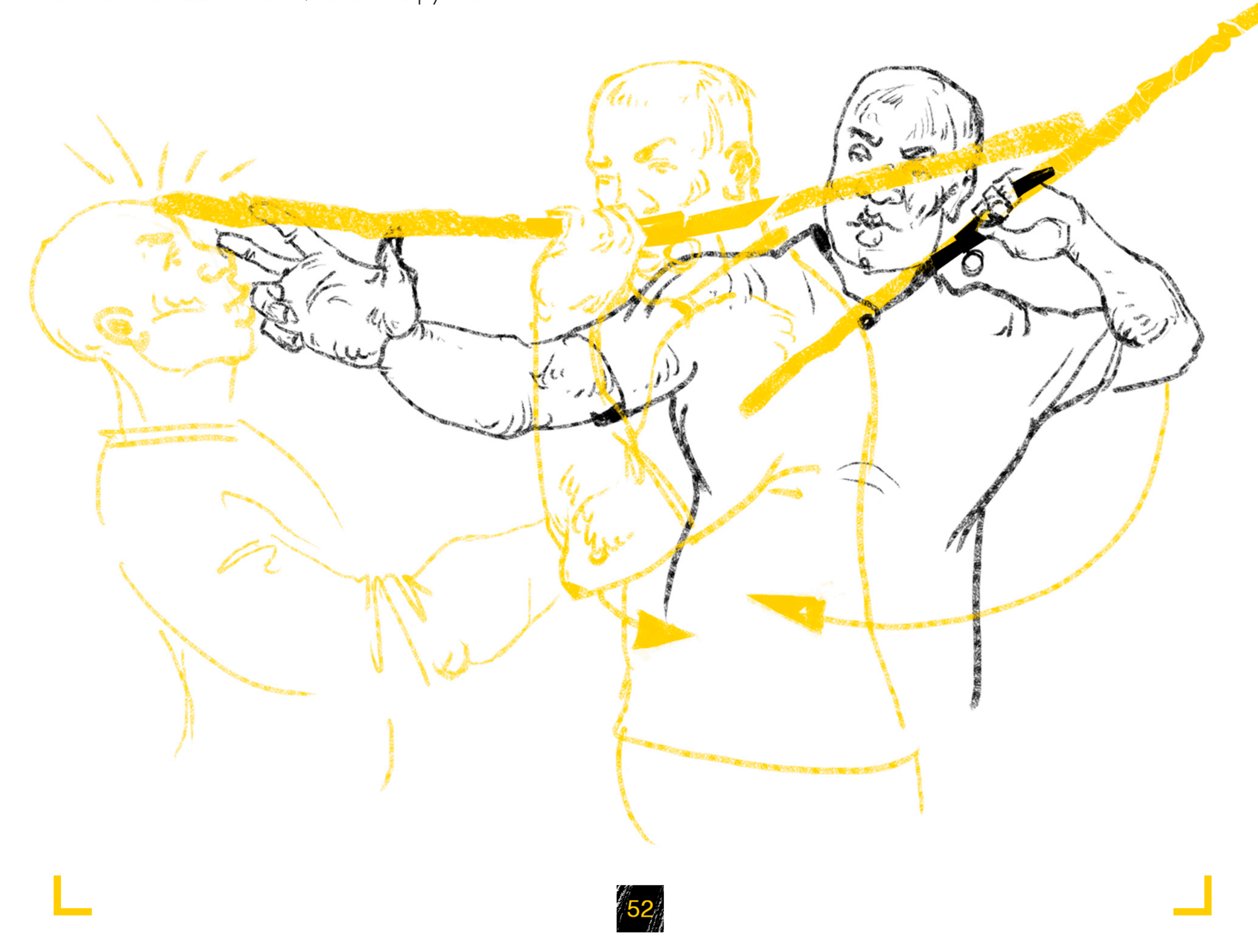
14. Главное не копировать а понять как строятся и вырабатываться верные движения
Если возникнут еще какие-то вопросу через пару дней, дайте знать, мы их обсудим. Последнее, с чем нам нужно играть. Открытие, закрытие, еще со смещением. Даже вот так вы иногда будете сближаться. Вот так мы не поворачиваемся. Открылись, закрылись. Начали с этого движения, открылись, и тут же закрылись. В себя не бьем, бьем в сторону. Открылись, закрылись. Иногда вы на него прям навалитесь. Поиграем с этим и снова это обсудим.

6. Упражнения с короткой палкой (постановка технических элементов ударов ножом) размышлением с палкой о технике ножа

Смотрите на палку, с африканской точки зрения движения более сжатые. Это западная и азиатская манера, размашисто махать палкой. С африканской точки зрения это будет выглядеть другим способом. Каждый сустав движется отдельно. Если делаем так, как на западе, то его легче остановить, легче заблокировать. Если я вижу, что кто-то пытается заблокировать мое движение, или сможет заблокировать движение, я прижимаю локоть, и теперь движение будет с меньшей амплитудой. И это позволяет мне быстрее избежать блок и обмануть противника. То есть, по идее ожидался широкий размах, а в итоге будет вот узкий.

Нож как и палка, принцип един. Мы обманываем противника - кажется, что я поврежу ногу, а бью в голову? обманывая противника. Я пытаюсь вас ударить по голове, но вы подошли слишком быстро. Кажется, что палка достигнет совершенно другого места и цели, но в последний момент вы дорабатываете движение, локтем, и запястьем, соответственно палка все равно всегда бьет по мишени.
Очень тяжело предвидеть такой удар, могу ударить в плечо, а могу ударить в голову, могу вообще в глаз. Если я опускаю запястье, я вообще могу порезать нижнюю часть тела. Но если я рукой провожу за вашей головой, то кажется, что я промахнулся, а на самом деле я выворачиваю нож, и втыкаю прямо в шею.

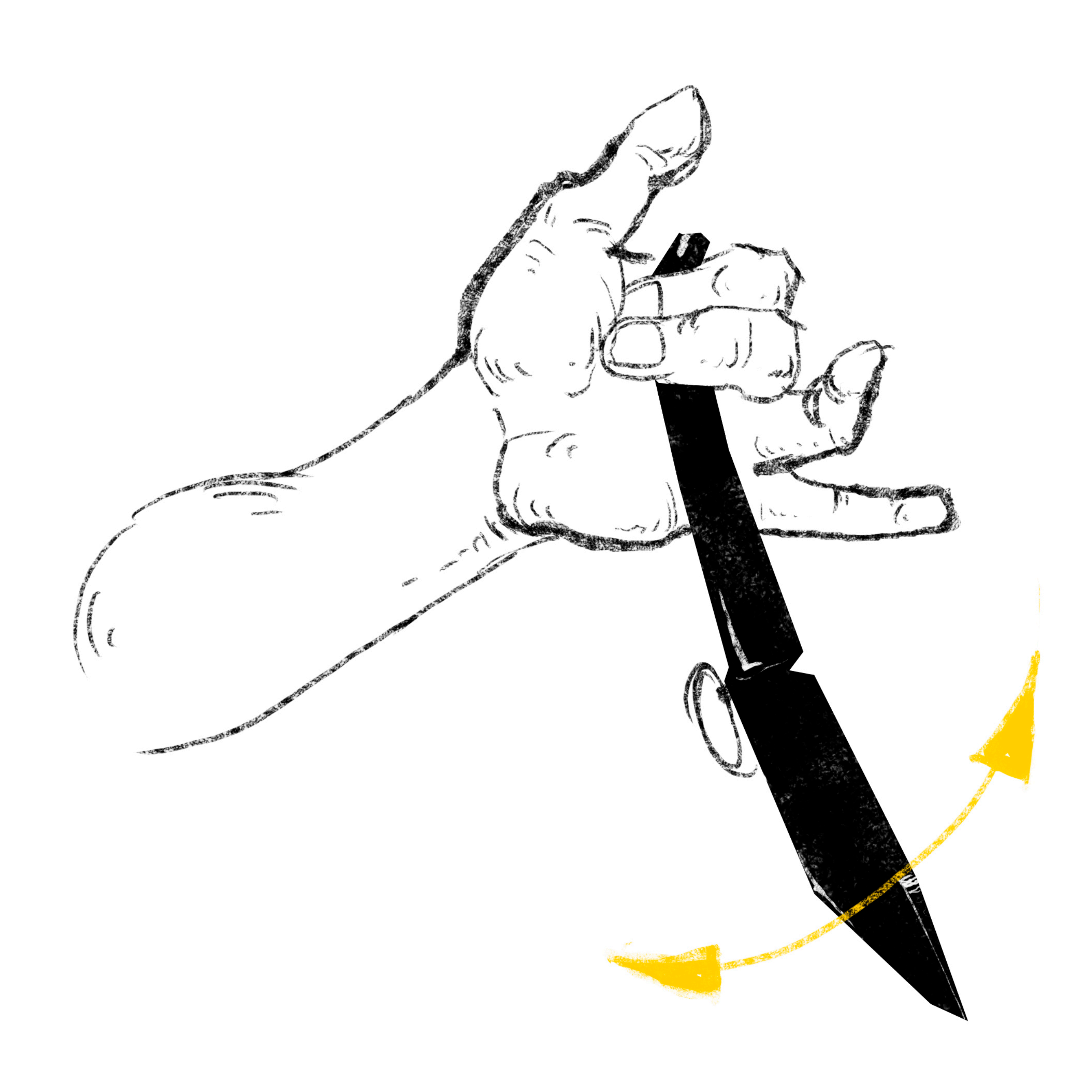
Иногда вы не будете вращать палкой, вы будете двигать своим телом, своими бедрами, поворачиваться, и только потом выкидывать палку. То есть, очень много сжатых движений, это как связка плеча, локтя и руки.



7. Ножи Кейптауна

8. Как держать нож(два пальца крепко, два пальца расслаблено)

Когда вы держите нож, не нужно его держать очень крепко, нужно держать двумя пальцами, а остальные все расслаблены. Если я делаю медленные движения, то, кажется, что нож плавает. То есть, два пальца держат крепко, два пальца расслабленно.



ЗАНЯТИЕ №5

9. Удар сверху - смертельный, обсуждение как убили его друга

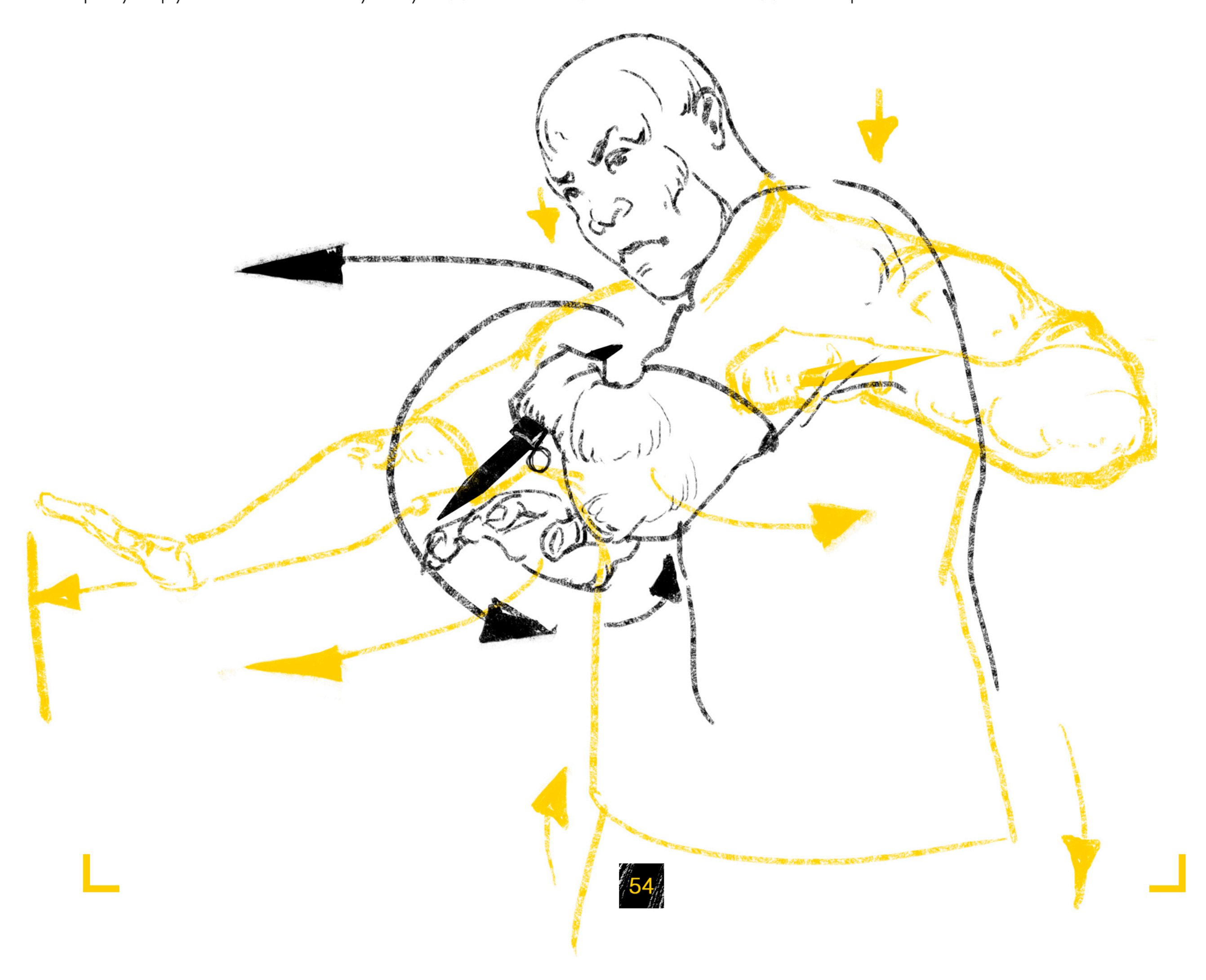
10. Теперь, как бить сверху палкой

11. Вращаем руки, опять как обычно, чувствуем ритм (надо идти танцами заниматься)

Вы создаете ритм, но такт немного прерывистый, как будто битый, немного сбивается. Теперь можно попробовать поворачиваться чуть-чуть в стороны. Повороты за счет бедер. Как будто вы хотите сделать шаг вперед, но останавливаетесь и назад подаетесь. Немножко вниз приседаем, представьте, как будто вы будете джеб наносить.

Главная рука с ножом, если нож в правой руке, вы вращаетесь и выбрасываете немного вперед правую руку. Обратите внимание, что плечи тоже немного подскакивают, подпрыгивают. Игрой плеч, вы вводите человека в заблуждение потому, что не понятно откуда будет удар. Поменяйте направление. Обычно перед ударом плечо опускается, вот таким методом мы прячем движение, чтобы было не понятно, откуда начнется удар, откуда будут удары – или спереди или сзади.

Теперь начинаем с другой стороны. Ваша рука идет вперед, достигает цель - это удар ладонью, мы остановили атаку, выпад – удар. Движение, как будто вы отталкиваете кого-то. Вы сначала останавливаете ударом ладонью, а потом убираете локоть, прижимаете его, а потом еще раз отталкиваете противника. Нанесли удар, и проверили. Таким способом, мы регулируем соответствующую дистанцию, и что мы попадем в правильное место.



ЗАНЯТИЕ №5

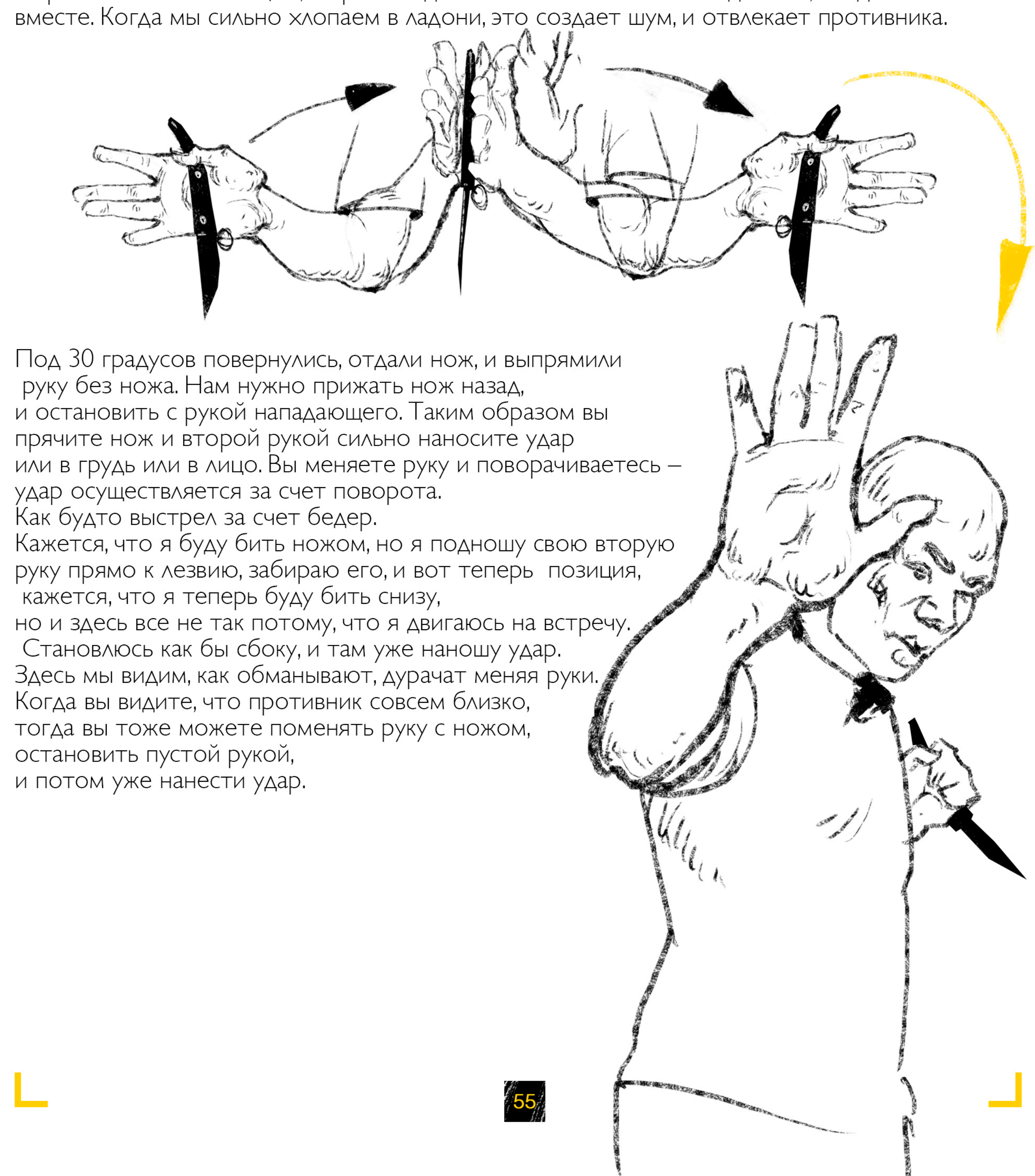
13. Перекладывание ножа из руки в руку

14. Теперь тоже самое с остановкой в грудь или друг противника свободной рукой

15. Разные способы перекладывания ножа из рук в руку

Мы перекидываем нож из руки в руку только в том случае, если вашу руку зажали, и она не двигается. Если мы видим, что получим преимущество, если изменим место нанесения удара, тогда мы меняем руку.
Почему мы не перекидываем нож часто - потому что мы уроним его.

Открыли 4 пальца, передали в ладонь, сжали ладонь, забрали нож. Передали в другую ладонь, закрыли большим пальцем, закрыли ладонь. Вы как бы хлопаете ладонями, соединяя их вместе. Когда мы сильно хлопаем в ладони, это создает шум, и отвлекает противника.



Под 30 градусов повернулись, отдали нож, и выпрямили руку без ножа. Нам нужно прижать нож назад, и остановить с рукой нападающего. Таким образом вы прячите нож и второй рукой сильно наносите удар или в грудь или в лицо. Вы меняете руку и поворачиваетесь – удар осуществляется за счет поворота.
Как будто выстрел за счет бедер.
Кажется, что я буду бить ножом, но я подношу свою вторую руку прямо к лезвию, забираю его, и вот теперь позиция, кажется, что я теперь буду бить снизу, но и здесь все не так потому, что я двигаюсь на встречу.
Становлюсь как бы сбоку, и там уже наношу удар.
Здесь мы видим, как обманывают, дурачат меняя руки.
Когда вы видите, что противник совсем близко, тогда вы тоже можете поменять руку с ножом, остановить пустой рукой, и потом уже нанести удар.

ЗАНЯТИЕ №5

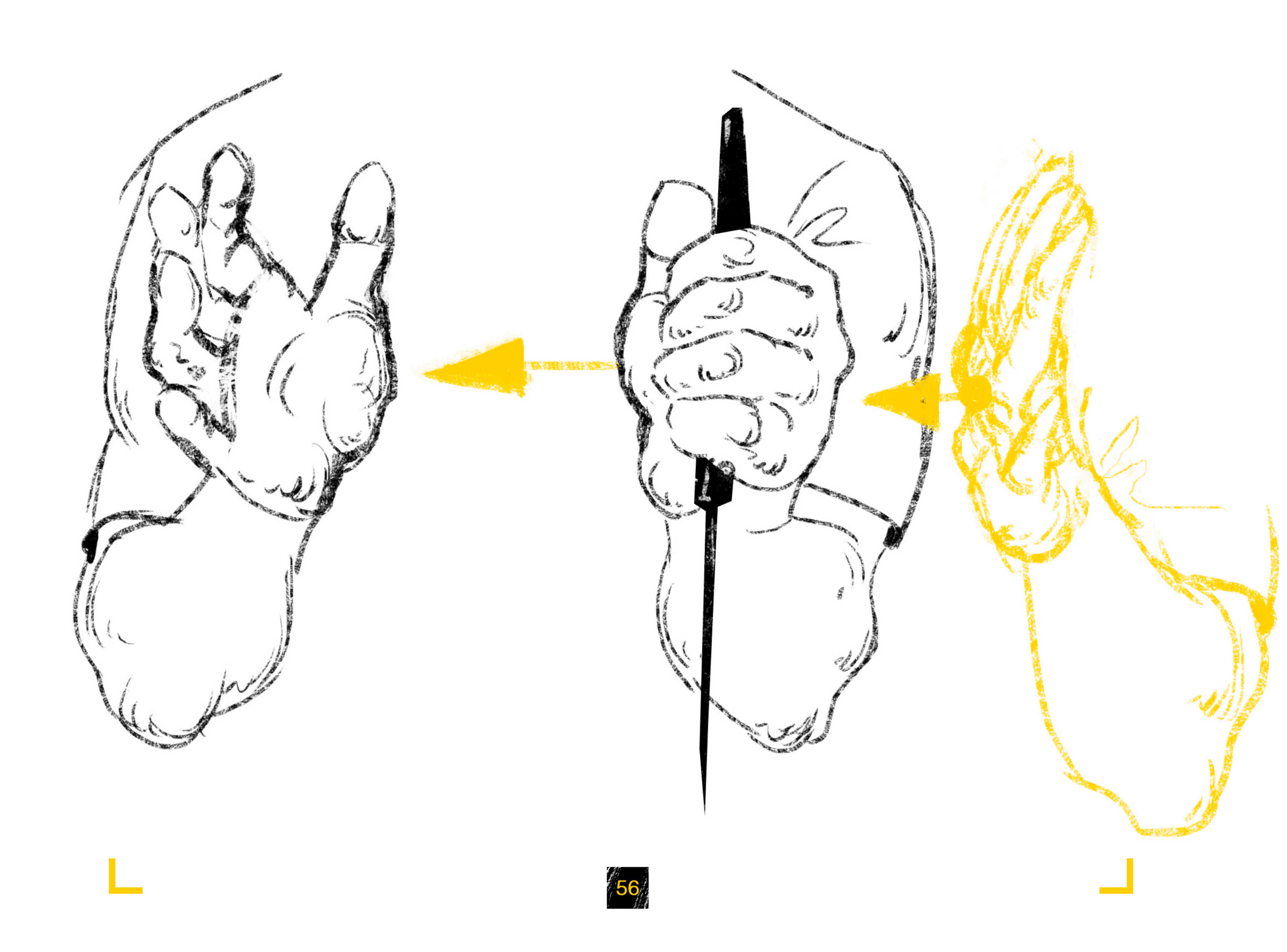
16. Выкидываем нож подушечками в другую руку, держим нож сначала за лезвие и тренируемся, потом переходим к передаче из рук в руку, подушечками

Просто раскрываем руку с ножом, а вторая рука не двигаясь его ловит. Над чем нужно работать – чтобы рука не двигалась. Мы не кидаем рукой, не подкидываем, рука просто открывается, и нож сам выпрыгивает в другою руку. Лишь одно движение раскрывания уже выкидывает нож. Не надо кидать, не нужно двигать другой рукой, категорически это не стоит делать, просто открываем. Как только я раскрываю свою ладонь, нож начинает двигаться.

17. Теперь при передаче двигается только одна рука, рука с ножом

Если ваши руки двигаются навстречу друг другу, тогда, конечно можно кидать.
Как правильно практиковать броски?
Одна рука стоит и не двигается, а вторая рука двигается с ножом, и когда рука с ножом близко уже совсем к стоящей, он выбрасывает нож. Двигается только одна рука. До тех пор пока в руке нет ножа, она стоит без движения. Как только нож покинул руку, она не двигается. Как только нож вылетел из руки, она замирает. Вы выкидываете нож, и обратно возвращаете руку.

18. Нож Лойда И моё продолжение складной и не складной нож



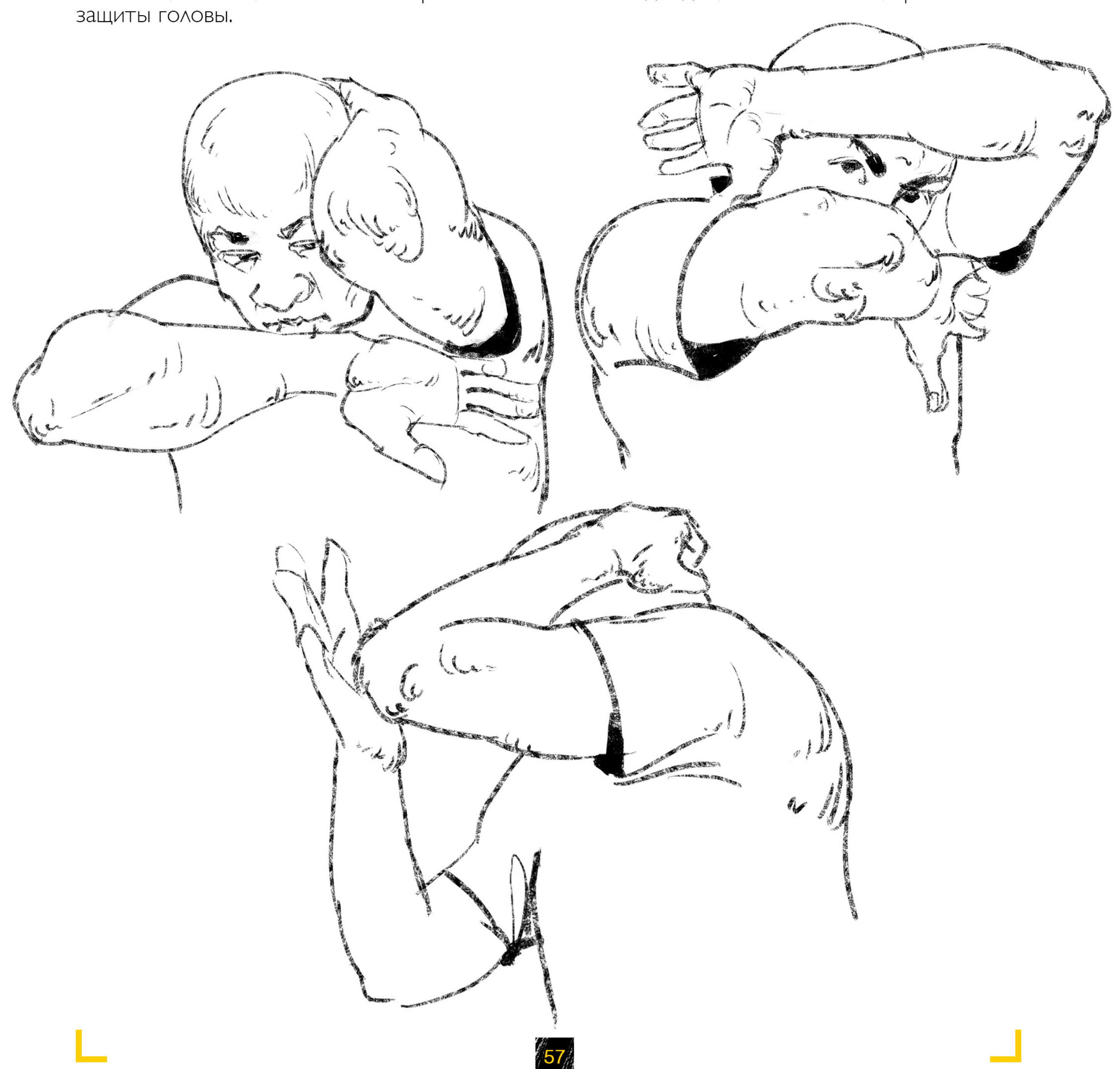
ЗАНЯТИЕ №6

1.Удары локтями

2. Защиты от ударов локтями

Движения локтями предназначены, чтобы закрыть голову. Далее из этой позиции они будут открываться.

Если кто-то ударил сбоку - хук, совершается определенное движение, чтобы нож не пырнул в шею. Движения направлены на то, чтобы пробить грудную клетку. И одновременно, защают голову, чтобы не схватить боковой кулаком. Бьют сюда, потом локоть останавливает. Бьют, конечно, локтями, не так хорошо как в некоторых воинских системах, то есть, нет специализированных каких-то подходов, но есть защита, принцип защиты головы.

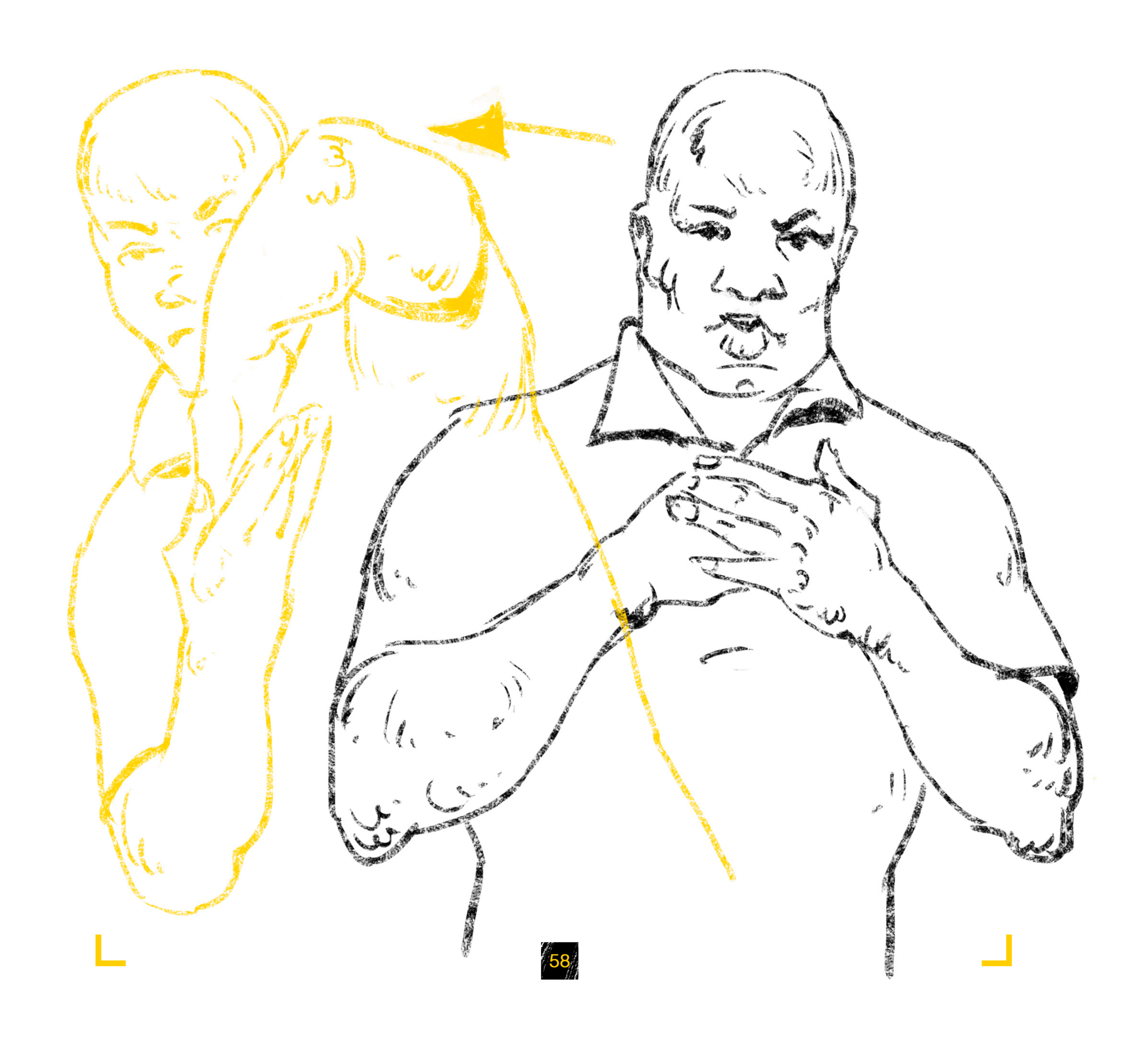


ЗАНЯТИЕ №6

3. Очень много толчков от себя и врезаний на встречу противнику

Это движение может быть и защитой, и короткой атакой, когда я иду вперед и атакую. С плеча получается удар. Помните, я объяснял, что бьют они руками не очень хорошо. Бьют в грудь, шею, лицо. Это все защита. Выглядит это так: представьте, что два человека вообще грудь к груди сцепились, в таком случае я поднимаю руку, выворачиваюсь, и сверху бью прямо в лицо.
Он пытается меня ударить в лицо, я уклоняюсь, защищаю себя. Наверх локоть. Это будет очень короткий удар, как бейсбольной битой.

Когда вы окружены, вокруг много людей, если вы расслаблены, то вас просто за руки схватят, поэтому их нужно прижать. Вы сможете растолкать их, отогнать от себя. Это один из вариантов того, как биться, если вы окружены большим количеством людей. Это очень эффективно.



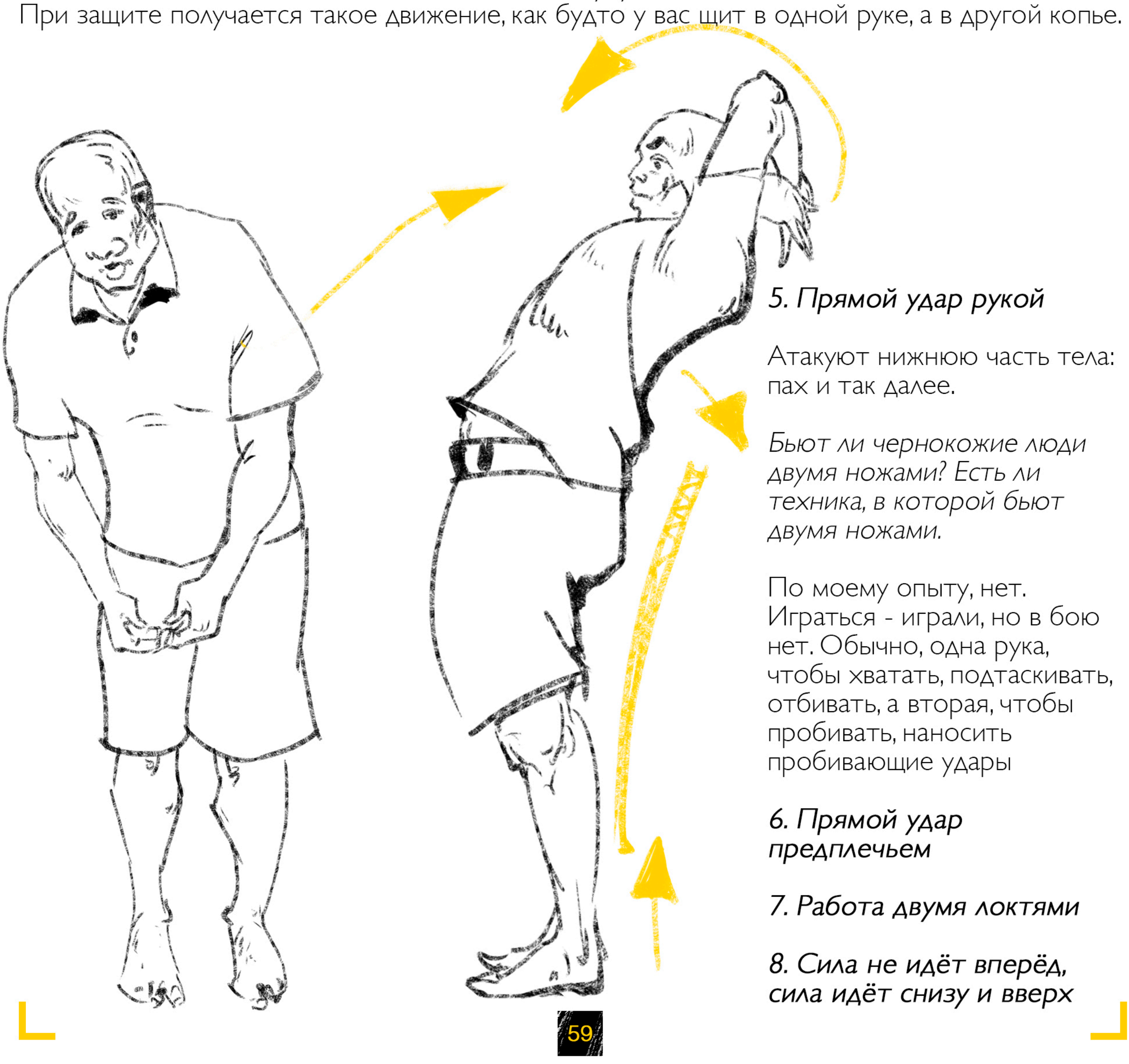
ЗАНЯТИЕ №6

4. Защитный элемент, он же может быть атакующий

Есть у них такой прием: «Я очень бедный попрошайка». И не похоже, что это кого-то может испугать. Это такое бедное, не агрессивное поведение. Я на 90 градусов стою перед человеком. Он стоит и как будто просит. Очень важна позиция. Это очень важно для африканцев, потому что сила из колен выходит наверх. То есть, с этой позиции силу очень легко можно подать наверх. То есть, сила не идет вперед, сила идет снизу вверх. Потом он немного прикасается, мягкий контакт. Европейцам, особенно мужчинам, вообще не кажется, что что-то им навредит в этой ситуации. Мой противник видит, что движение идет от него, то есть, он видит, что рука ушла от него в сторону. Я буквально на 1 дюйм, на сантиметр отворачиваюсь от него, и вдруг внезапно, в одно мгновенье он становится очень агрессивным. Сила идет по телу, прямо струится по телу. И своей рукой наношу удар прямо под челюсть. Как сила идет по ногам, так и рукой он сначала бьет под челюсть. Обе руки возвращаются обратно, ему прямо в лицо, и удар кулаками прямо в лицо. Как только я ударил в лицо, убираю руку, одну руку запрокидываю, а потом бью прямо как выстрел. Очень опасный удар. Посмотрите на колени, это очень по-африкански.

Посмотрите на мои руки, на мои несчастные руки. Это одна из техник, в которой локти используются именно как атакующий элемент. Но лично я использую для защиты головы. Только очень опытные, подготовленные люди будут использовать локти для атаки

При защите получается такое движение, как будто у вас щит в одной руке, а в другой копье.



5. Прямой удар рукой

Атакуют нижнюю часть тела: пах и так далее.

Бьют ли чернокожие люди двумя ножами? Есть ли техника, в которой бьют двумя ножами.

По моему опыту, нет. Играться - играли, но в бою нет. Обычно, одна рука, чтобы хватать, подтаскивать, отбивать, а вторая, чтобы пробивать, наносить пробивающие удары

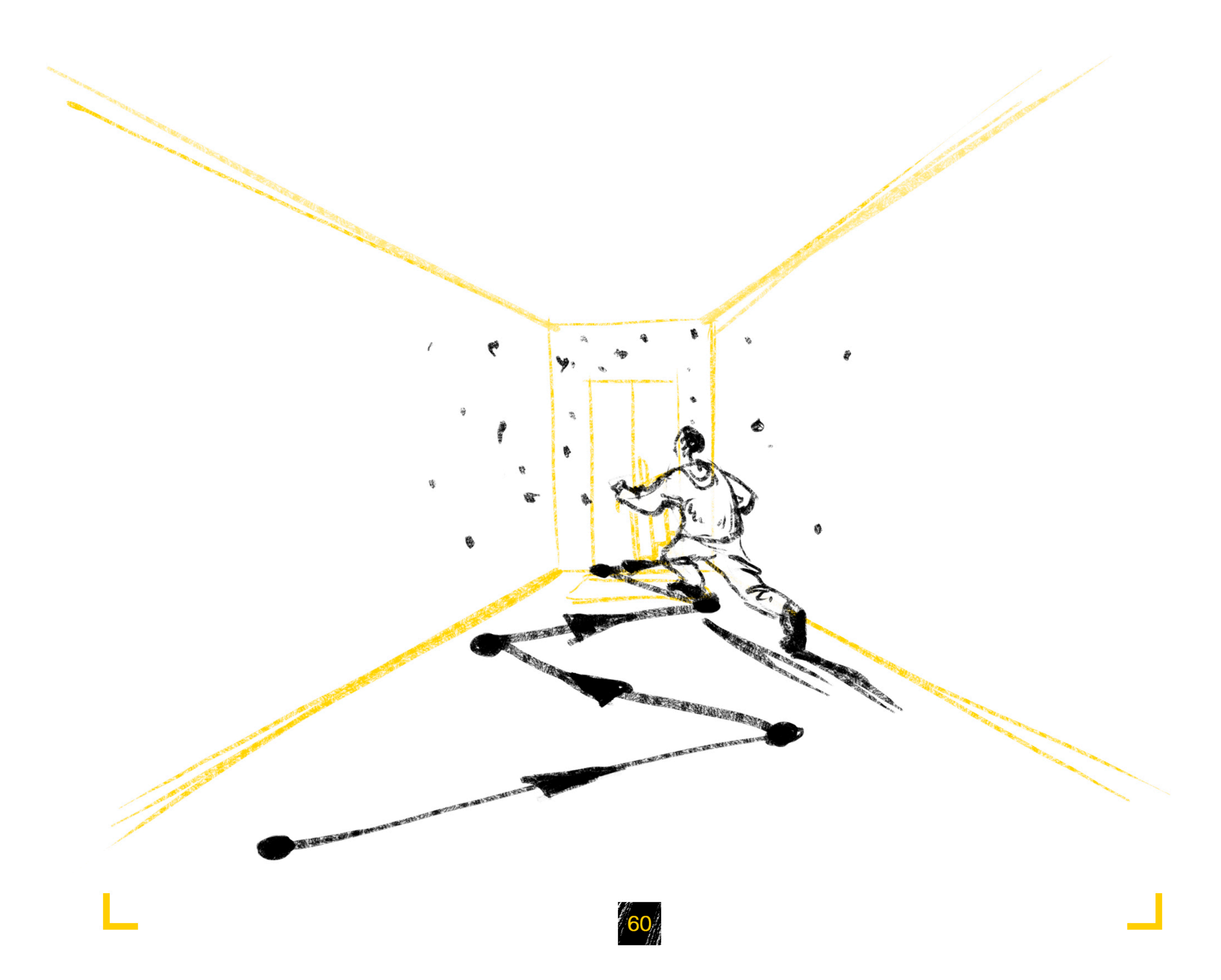
6. Прямой удар предплечьем

7. Работа двумя локтями

8. Сила не идёт вперёд, сила идёт снизу и вверх

9. Vympel visited Africa to learn African movements

- when they see a gun pointed at them, how the most experienced ones act?
- It depends on how you look, scared or confident. In both cases they usually run away
- Right, but how are they going to run away? Are they going to throw things or will they just turn away?
As it is not safe to run, you turn and get shot in back.
- They are going to jump from side to side, they will grab something. There is a technique, they will "spring" form wall to wall. They will try to jump backwards, glue to a wall, jump from the wall, in order not to stand on the direct line of a shot.
- If somebody shoots, they can throw something, jump near wall, but usually they try to do less moves as possible in order to run away as soon as possible.
- Yeah I am telling, that you can't just turn your back – you will get shot right away.
They will turn and start running away. Remember I told you that they are not good shooters, as they try throw a bullet from a barrel. Usually they shoot that way, for this reason it is quite safe to turn and run.

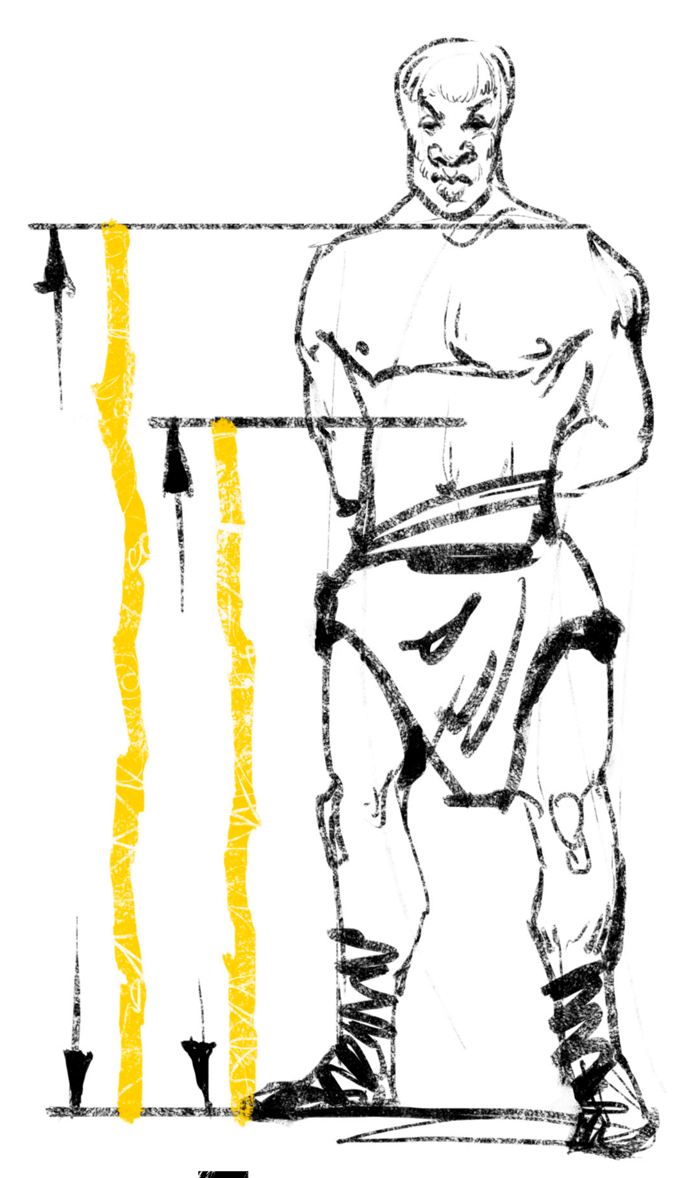


ЗАНЯТИЕ №6

11. Одна палка коротка другая длинная, бывает одна палка

В культуре черных, они используют две палки.

Самая большая палка – это блокирующая палка. Палку держите посередине примерно, то есть, она у вас и вверху и внизу. Вы ее ставите, и тем самым защищаетесь, можете останавливать противника. Если кто-то идет на вас с палкой, вы можете поставить и заблокировать эту палку своей палкой. Раньше в культуре черных использовался щит вместе с палкой. Так вот они берут палку, и наматывают себе что-то на руку, чтобы усилить руку и превратить ее в подобие щита. А вторая палка атакующая. Одной палкой вы как бы отбиваете, а второй короткой, бьющей палкой вы будете пытаться бить сверху, или сбоку пробивать. Опять-таки, если идет обманный удар, то разворачивается кисть. Противнику кажется, что я буду бить с одной стороны, а я разворачиваю кисть и бью с другой стороны. Кажется, что я буду бить правую часть тела, а я буду бить левую. Они могут использовать две палки, но я такого даже не видел



ЗАНЯТИЕ №6

12. Удары ногами перед собой

Удары коленями. Как такового удара "кика" нету, коленом. Но есть некое движение. В культуре племен, это будет выглядеть вот так.
Да, суть в чем, он не просто толкает, **в конце движения стопа может проскользнуть, как проехаться по поверхности.**

В этом то и весь смысл удара харийской ногой.

Конечно, времена меняются, и есть нововведения, заимствования из восточных культур, но изначально только вот это.

ЗАНЯТИЕ №6

13. Удары головой по кругу за счёт вращения корпуса

А бьют ли головой в голову, в лицо противнику?

Это восточный удар, в европейской культуре, а они **будут бить боком с круговой амплитудой**. В культуре белых принято держать дистанцию. У черных нет.
То есть, представьте, что где-то на этом же уровне чья-то голова, прямо рядом с вашим ухом, и в этот момент времени возникает это круговое движение.

Да, они могут сделать движение, как в американском футболе. Они могут придумать что-то такое в том числе. Для тех, кто играет в футбол, но вообще типичны удары боковые.



14. Удары руками ладонями, молотами, удары предплечьями

15. Очень часто используется треугольное движение (это как принцип)

Может быть и по прямой линии, но все равно будет что-то треугольное. То есть он ударит, и вывернется обратно. Но когда близко сближаются, то могут просто коленом в пах ударить. То есть, после такого удара человек сгибается, и после этого бьют в голову

16. Удары головой по треугольнику тоже возможны

17. Удары кулаком по треугольнику (важный момент)

18. Движения либо по кругу либо по треугольнику

19. Лопаты, Штеки (короткие платки), мачете

- *Палкой бьют короткой, штыком на улице?*

- *Да бьют всем, что можно достать.*

- Специальной культуры палкой нет?

- Однажды среди драки банды я видел, как парень вытащил короткую палку и начал ей работать. Знаете, есть такой шампур для барбекю. Он что-то намотал на нее сверху, как пружина получилась. А еще они лопаты очень любят. Очень популярно.

Еще мачете.
Эта техника очень похожа на палку и копье. Некоторые движения будут другие из-за веса оружия.

- *То есть, они мачету берут двумя руками и бьют им, я правильно понимаю?*

- Да.

- Но ножом только одной рукой, потому что одна рука будет отталкивать и хватать, а вторая будет бить, наносить пробивающие удары.

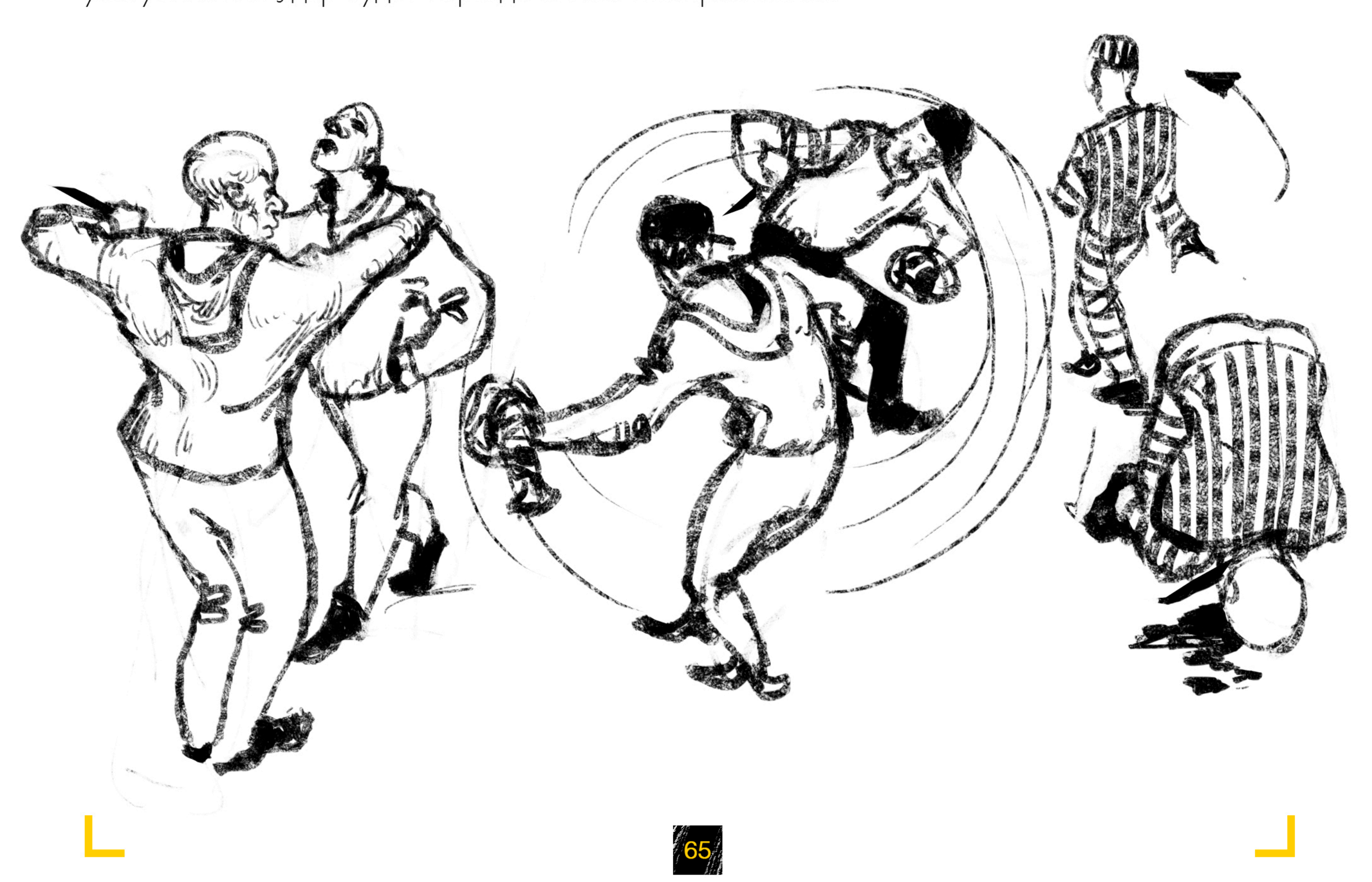
ЗАНЯТИЕ №7

Южноафриканская ножевая система - криминальная, преступная и она имеет 3 способа применения.

Первый способ связан с **кражей на улице.** Вы идете, к вам приближается человек, вы начинаете себя как-то вести достаточно дружелюбно, по его намерениям совершенно не понятно, что он дальше будет делать. А потом внезапно все меняется - он заставляет доставать бумажник, снимать штаны, куртки и все остальное. Он просто приказывает, что вам делать. То есть, вы застигнуты врасплох и ничего другого не остается. Это первый способ применения ножа в Южноафриканской уголовной системе.

Второй тип применения, **когда они бьются - драка**. Это может быть и драка членов банд, и банд между собой, и вообще просто драка. В отличие от первого случая, где такие царапающие, мерцающие удары, то во втором типе это будут полноценные пробивающие удары. И это не просто пробивание, он бьет, и будет на себя тянуть нож, вырывать куски, выдирая куски мяса. То есть, таким ударом сначала пробивается кость, выкорчевывается кусок кости с прилегающими узлами, соединениями, даже нервный узел могут вырвать. Будут бить в кости и нервы, нервные окончания.

Третий тип – это **убийство в тюрьме**. Это пробивающая атака, мы об этом поговорим немного позже.
А вот третий тип, вот эти быстрые, скорые атаки с множественным нанесением ударов, они очень болезненные, как будто пытают человека.
И тогда нож спрятан за моим телом, или телом противника. Вы просто проходите мимо человека, бьете его в шею и сворачиваете за угол.
Есть и другие способы убийства. В зависимости от давления, напряжения, будут изменяться способы и места нанесения ударов. Первые удар будет именно мерцание, а второй – это уже убийство. Удар будет гораздо ближе и направленнее.



ЗАНЯТИЕ №7

Работа с палкой

Локоть прижали, начинаем движение с плеча. Движение происходит за счет корпуса, а не руки. Плечи и бедра двигаются, ритм как будто вы танцуете. Используйте колени, вверх, вниз. Как пружина. Чуть пригнитесь вперед, как пожилые люди клонятся.
Теперь нужно найти такт. Когда вы приспускаете колени вниз, вы расслабляетесь, когда вверх - напрягаетесь, и наоборот.
Должен быть ритм, плавный ритм, это как такт внутри ритма.
Глазами все время смотрим на мишень.
РИТМ: Колени, бедра, плечи.
Вы плечом двигаете палку. Из этой позиции мы разворачиваем запястье, и выворачиваем палку на атакующий угол. Целью я является лодыжка противника.

Это все одно громадное движение. Разница с европейским движением в том, что одно плавное движение – у европейцев, а здесь мы ломаем ритм и поскольку оно прерывистое на любом этапе вы можете изменить траекторию.
Это особенность черного движения.
Все что мы делаем, мы вытаскиваем палку и бьем плечами за счет силы вращения бедер.
Это движение в первую очередь обманное, мы показывае одно, а бьем по другому, по сути не сильно, но неожиданно.



ЗАНЯТИЕ №7

Упражнение.

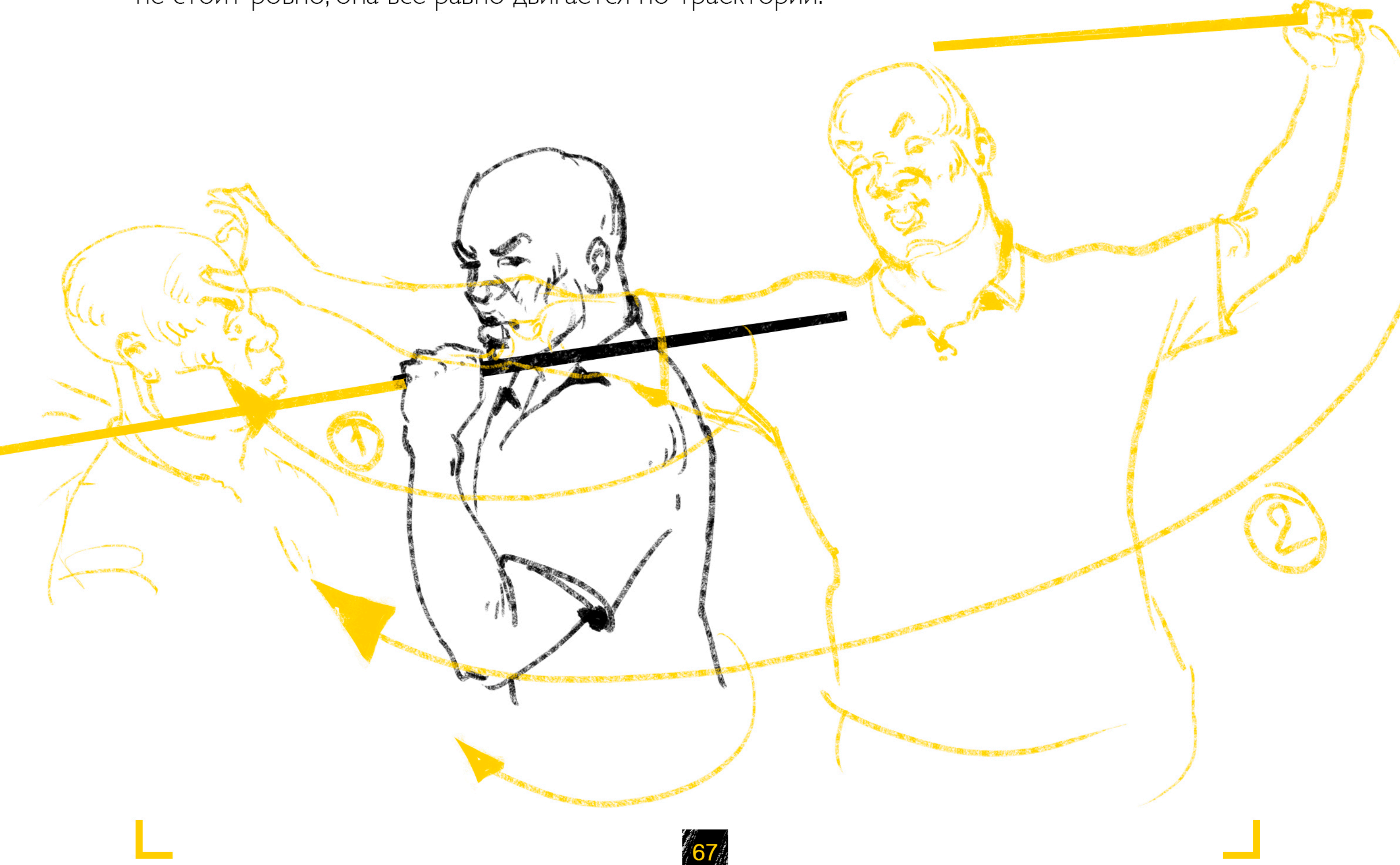
У нас есть такт бедер, и по такту мы начинаем вращать своим локтем.
Противнику не понятно, куда мы будем бить, или в бедра, или в голову. Потом мы бедром меняем траекторию. Начинаем одно движение, а потом ломаем ритм, и бьем в совершенно другую сторону.
По нашему движению одновременно двигается в ту же сторону наша стопа – мини-шаг.
Начинаем вращаться, но по вращению одновременно и группируемся.

Если вы очень близко к противнику, вы чуть-чуть сжимаетесь, плечи вжались, разворачиваете бедро, разворачиваете плечо, и с этой позиции вы можете бить. Очень короткое движение, мало амплитудные.

Движение плечом изменяет траекторию движения палки. А отсюда из этой позиции, вы бьете снизу вверх, а потом заносите за спину. Особенно когда мы стоим близко.

Представьте, что вы как муха в доме. Если бы муха летала просто по прямой линии, то было бы очень легко ее поймать и убить.
Вам нужно делать то же самое, что и муха. Вместо того чтобы делать выпад палкой, нужно работать плечом, запястьем, локтем, бедрами.
Я могу делать это со скоростью, которой считаю нужной, и не зависеть от противника

Они привыкли балансировать палкой. Необходимо взять потяжелее, и учится балансировать. Старайтесь контролировать, чтобы палка стояла прямо, но палка при этом не стоит ровно, она все равно двигается по траектории.

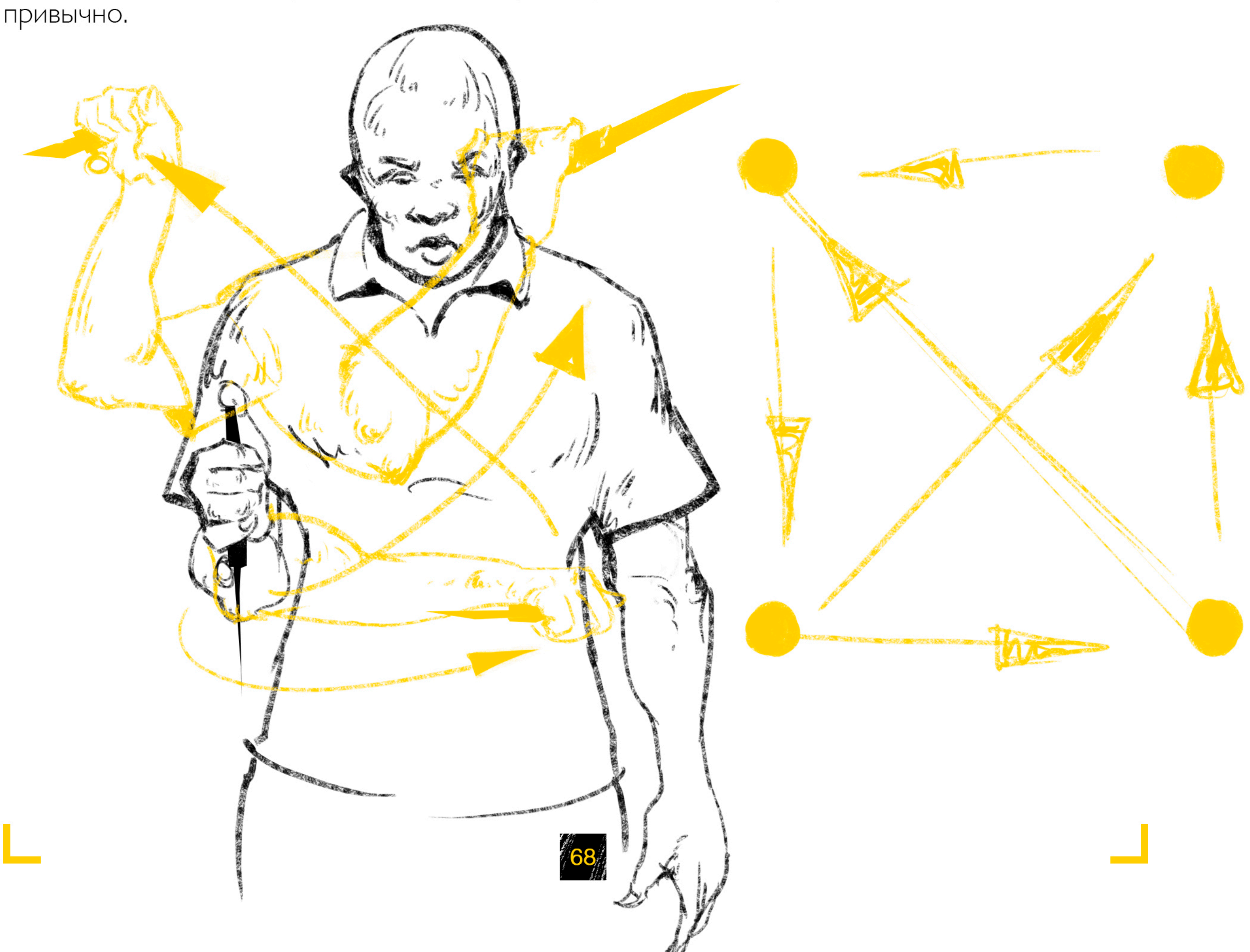


ЗАНЯТИЕ №7

Нужно понимать, что они там в Южной Африке могут носить **с собой много ножей**, но **использовать будут один нож**, потому что второй рукой они будут тащить, или бить, у нее другие задачи.

Моя система называется - **«Трипваер»** (растяжка на русском). Ты дотрагиваешься до растяжки, и происходит автоматическая реакция.

Упражнение:
Движение производится по квадрату, три угла и диагональ.
Когда вы делаете движения медленно и мягко, оно будет вам говорить, я готов к атаке. Ваше дыхание изменится, и оно будет готово к атаке. Вы начинаете двигаться вперед, назад. Эти вещи сами начнут появляться. Начнет возникать координация между телом ногами, но главное, когда вы расслабитесь, вы заметите, что ваше дыхание начало изменяться. Потом ваше тело начнет качаться вперед – назад, а потом начнет двигаться влево – вправо, совсем немного. Вы будете сначала использовать одну руку, но потом вторая начнет автоматически подключаться. Вторая рука вам будет говорить – «мне тоже надо что-то делать». А потом и плечи тоже начнут включаться, потом таз и ноги. Должно быть все натурально, а потом что-то произойдет, и вы захотите сделать это быстро.
Потом меняем, начнем переключаться: быстро – медленно, быстро – медленно. Быстро, быстро, медленно, медленно, быстро, быстро. Но не спешите, оно должно само вам начать говорить, что вы готовы ускориться. Чувствуйте, как вторая рука работает с оружием. Нужно задуматься о том, чтобы движения были такими, чтобы вторую руку не порезать. Старайтесь двигаться так, чтобы себя не порезать, что очень легко. Если все делать быстро, то очень легко себя порезать. Когда вы будете работать быстро, сделайте, чтобы это было привычно.



ЗАНЯТИЕ №8

Работа с несколькими противниками

Стоишь статично, как дерево, потом срываешься, расцепляешься с одним противником,- остановил одного, повернулся, ударил друго. Так как мы быстро переключился из статики в динамику для человека это неожиданность. Вы показываете что будете атаковать одного, а проходите между двумя другими и атакуете третьего.

Мы используем здесь обман, вроде бы атакуем одного, а на самом деле другого. Я двигаюсь хаотично для противника, и очень трудно понять, как я двигаюсь. Принцип в том, что ты пытаешься не дать себя ударить, и уйтив сторону.

Африканцы никогда не стоят на месте в таком бою.

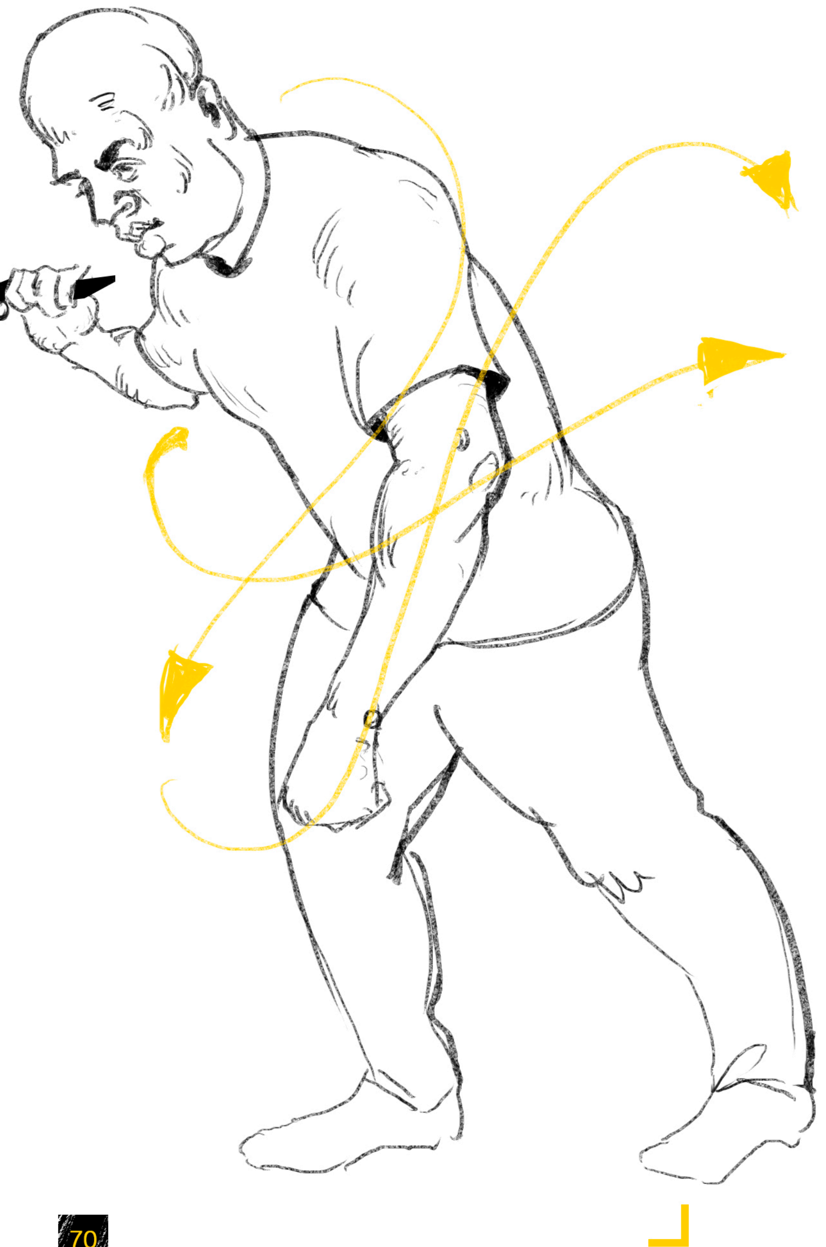
ЗАНЯТИЕ №8

Логика африканского мышления:
Если ты крокодил, или какое-то животное, то оно не думает, оно сразу атакует.

Разница между европейцами и африканцами в том, что у европейцев нет связи между верхней частью тела и ногами, то есть ноги стоят и верх двигается. У них движение горизонтального характера.
А африканец, он берет силу снизу вверх, а не горизонтально, как показывают в европейских фильмах, тэйквандо например и другие. Черные используют вертикаль и именно связки, а не мышцы, как европейцы.

Нет правильного, и неправильного в Южноафриканском уголовной традиции, есть то, что вы делаете, а остальное ваше креативное мышление.

В южноафриканской уголовной традиции ножа только 2 удара. И они изменяются в зависимости от угла и положения тела.
При этом из-за того, что там в Африке они друг друга копируют, они не используют весь диапазон движений, а всего лишь несколько.



Логическая модель движения - муха. Необходимо хаотично реагировать и менять движение на ходу. Противник тебя обманул, теперь ты должен его обмануть. Кажется, что рука идет в одну сторону, но она делает совершенное иное движение. Теперь рваные движения. Ты двигаешь за счет сухожилий, а не мышц, именно это создает эти рваные движения.

Если африканцам дать 10 человек, и сказать – «Выйдите из этой ситуации», то вы увидите, они начнут двигаться как шарик в пинпонге.
Это упражнение потом становится хаосом.



ЗАНЯТИЕ №8

На Востоке нож всегда впереди, в Африке – тело двигается, а потом нож бьет. Движение тела лучше, чем просто движения предмета. То есть, когда ты здесь, мне **нужно поломать геометрию**. Вместо того чтобы двигать нож, **я ломаю свою геометрию и нож перемещается.**
Когда двигаю телом много и часто, ноги должны соответствовать движениям, чтобы держать эту конструкцию. Это движение учит тебя, как балансировать, Я так делаю, немного приседаю. То есть, нагружаю вперед массу, и возвращаю назад.

Африканцы всегда так быстро атаковали, что им не надо было защищаться.

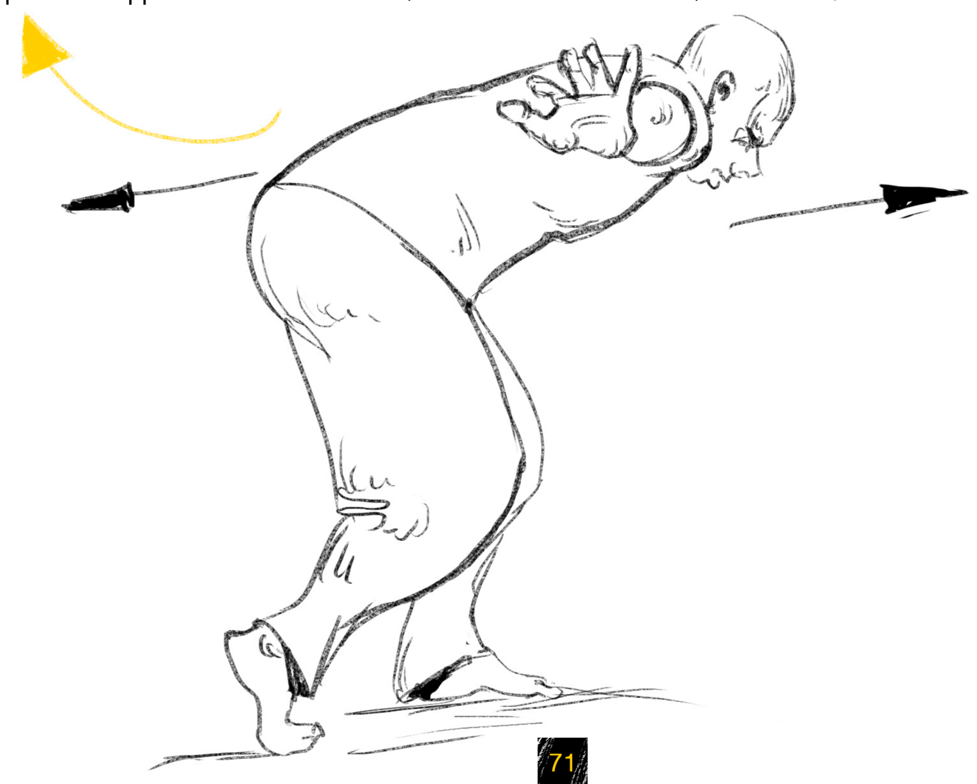
Очень важно интегрировать движения и в бой без ножа, например такую модель, как удар кувалдой (удар рукой).

Непонимание противником ваших движений – это и есть оборона. Мышление очень направлено на сражение, на удар. Если вы крокодил, вы не волнуетесь, вы просто будете атаковать.
Просто вы можете превратиться в аллигатора, можете сжаться, и это тоже атака. Это те перемены, которые происходят в мышлении. Оборонительные элементы сопоставимы с мышлением.

Например, идет человек на вас с ножом, и вы пугаетесь, это заставляет вас отойти, проходит мгновение, и только потом вы меняете поведение на звероподобное и атакуете.
Защита - это ваше состояние.
Эта эмоция создаст вам дистанцию с противником.

Африканцы, когда защищаются, ломают свою геометрию тела. Он обязательно будет двигаться.

Оборона в африканской системе, она не техническая, она эмоциональная.



ЗАНЯТИЕ №8

Изначально, до «Пайпер» был **«Форм-стайл» – это формальный стиль. Форм-стайл** – это игра, которая была придумана в детской исправительной колонии. Она призвана выявить – кто первый заплачет, кто первый увидит кровь и поведет себя как-то не так, чтобы спровоцировать, и увидеть, как себя поведет человек в той или иной ситуации. А то, что мы изучаем - это взрослая Южноафриканская ножевая уголовная традиция.

Примерно это могло выглядеть так. Представьте себе, двух человек, которые находятся в тюрьме, и один другому бросает вызов. По Африкански это звучит так: «Попробуй выстоять против меня на протяжении пяти минут». Технические действия заключены в: Защита головы. А самое главное – цель, **мишень этой игры – макушка.** Тот, кто пустит кровь, выиграл. Почему бьют именно в голову там, где волосы растут? Потому, что знают, что завтра будет охрана, и она не должна ничего увидеть. Так до первой крови на голове. Еще атакуют руки, потому что руки становится не рабочие и можно бить в голову. Мы можем увидеть столько вращений по непонятным траекториям потому, что не понятно откуда прилетит удар. То есть, мы максимально должны защищаться, и делаем это хаотично, потому что удары тоже хаотичны. Сначала руки, локти, плечи, и еще бедра. Тем что мы вращаемся, во-первых, отбиваем атаки наступающего, а во-вторых, из-за того, что вращается рука, мы не даем практически никакого шанса на впрямую атаковать и нанести серьезные повреждения. Некоторые удары будут наноситься сверху. Движение, которое прилетает сверху, выглядит так, как будто вы работаете с молотком. И мы пытаемся отбить эту атаку. Первая рука – это отвлекающий маневр, самое главное то, что прилетит вторым, уже на голову, на верхушку. Вот это и есть эта атака.



Автор:
Олег Мальцев

Название:
Черная смерть

Издатель «ФЛП Середняк Т.К.», 49000, Днепр, 18, а / я 1212
Свидетельство о внесении субъекта издательской деятельности в Государственный реестр
издателей, изготовителей и распространителей издательской продукции ДК № 4379 от 02.08.2012.
Идентификатор издателя в системе ISBN 7599
тел. (066)-55-312-55, (056)-798-04-00
E-mail: 7984722@gmail.com
www.isbn.com.ua